



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Voimaa vanhemmuuteen

## Työkalu Helsingin kaupungin lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajille

Mattila, Paula  
Sirén, Mari



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

Laurea-ammattikorkeakoulu

Voimaa vanhemmuuteen

Työkalu Helsingin kaupungin lapsiperheiden  
perhetyön sosiaaliohjaajille

Mattila Paula, Sirén Mari  
Sairaanhoitaja, Sosionomi,  
Terveysten edistäminen, johtaminen  
ja kehittäminen perhe- ja verkosto-  
työssä  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2016

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Terveysten edistäminen, johtaminen ja kehittäminen perhe- ja verkostotyössä  
Sosionomi, sairaanhoitaja ylempi (AMK)

Mattila, Paula ja Sirén, Mari

**Voimaa vanhemmuuteen:**

**Työkalu Helsingin kaupungin lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajille**

Vuosi	2016	Sivumäärä	113
-------	------	-----------	-----

Voimaa vanhemmuuteen -opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa alle kouluikäisten lasten vanhempien tunteiden säätelyn taitoja arjen haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Tavoitteena oli selvittää, millaiset tilanteet vanhemmat kokevat haastavina ja kehittää sen pohjalta työkalu Helsingin kaupungin lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien kanssa ja heidän käyttöönsä. Työkalua kehitettiin Kumarin (2012) innovaatiomuotoiluprosessia soveltaen. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen muodostavat lapsiperheiden perhetyö, vanhemmuus ja tunteiden säätely.

Tietoa vanhemmilta kerättiin 29 luotaimella eli itsedokumentoinnilla ja kuudella teemahaastattelulla. Aineisto analysoitiin sisällön analyysillä ja Analysis workshop -menetelmällä. Tulosten mukaan haastavat tilanteet lapsen kanssa koettiin yleensä vaikeina käsitellä. Tilanteet synnyttivät syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteita etenkin silloin, jos ne pitkittyivät tai toistuivat samankaltaisina. Näissä tilanteissa tunteita säädeltiin monenlaisilla keinoilla, joista itsensä rahoittaminen ja tilanteen ennakoointi mainittiin tehokkaimmiksi. Omia ja lapsen tunteiden säätelyn taitoja lisäsivät onnistuneet tilanteen ratkaisut, itsestä huolehtiminen ja tietoisuus omista tunteista sekä ymmärrys lapsen ja oman käyttäytymisen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Tunteiden säätelyä heikensivät arjen kiireellisyys, väsymyksen tunne, puolison ja muiden läheisten ihmisten tuen puute. Tärkeimpinä tuen muotoina mainittiin puhuminen, kuuntelu ja konkreettisen tuen, tiedon sekä myönteisen palautteen saaminen.

Lapsiperheiden kanssa työskentelyyn suunnitellun työkalun viideksi tunteiden säätelyn osa-alueiksi syntyivät: ennakoointi arjen apuna, vanhemman tuen saanti, vanhemman vahvat tunteet, tunteiden ja toiminnan tiedostaminen sekä itsestä huolehtiminen. Sosiaaliohjaajat saivat arvioida työkalun prototyypin sopivuutta lapsiperheiden perhetyön asiakastyöhön ennen varsinaista työkalun testausta asiakasprosessissa. Prototyyppi arvioitiin käyttökelpoiseksi ja selkeäksi tunteiden säätelyn kokonaisuutta kokoavaksi työkaluksi. Sen arvioitiin soveltuvan käytettäväksi perheiden kanssa erityisesti silloin, kun tarvitaan struktuuria tapaamisiin tai kun halutaan keskusteluiden jäävän paremmin elämään vanhemman mielessä ja arjessa. Työkalun avulla vanhempien taitoja voidaan vahvistaa myönteisellä otteella ilman syyllistämistä. Se auttaa vanhempaa myös hahmottamaan tunteiden säätelyn ja jaksamisen koostuvan monista asioista. Prototyypin harjoituksia ja pohdintakysymyksiä toivottiin kehitettävän enemmän vanhemman omaan pohdintaan kannustaviksi. Tavoitteena on tehdä työkalusta sähköinen sovellys.

Asiasanat: Vanhemmuus, lapsiperheet, perhetyö, tunteiden säätely, innovaatiomuotoiluprosessi, muotoiluajattelu, palvelumuotoilu

Mattila, Paula and Sirén, Mari

**Power to Parenthood: A tool for the social counsellors of the city of Helsinki on family work**

Year	2016	Pages	113
------	------	-------	-----

The purpose of the thesis was to strengthen the emotion regulation of parents with children under school age focusing on challenging everyday situations with the child. The goal was to examine what kind of situations parents find challenging and develop a tool that the social welfare counsellors in Helsinki can use with their clients. Kumar's (2012) innovation design process was applied when developing the tool. The theoretical framework consists of family work, parenthood and emotion regulation.

Data collection was made with self-observation and thematic interviews with the parents. Data was analysed with content analysis and with the Analysis workshop method. The findings of the analysis were that challenging situations with the child were usually considered difficult to handle. These situations brought feelings of guilt and inadequacy especially if they lasted long or repeated themselves. Parents used different methods to regulate their emotions. The most effective methods were calming oneself down and foreseeing the situation.

Factors that increase the emotion regulation of parents and children were: successful outcomes of situations, parents' attention to their own wellbeing, awareness of their own feelings and understanding the child's as well as one's own influences behind the behaviour. Factors that decreased emotion regulation were: busy schedule, feeling of tiredness and lack of support by a spouse and/or other loved ones. Important parental support forms mentioned were: talking to someone, someone listening, getting concrete help, positive feedback and getting information on childrearing.

The five emotion regulation areas the Parent's Power wheel tool are: foreseeing everyday situations, getting support, emotion management of strong feelings, the recognition of feelings and actions and taking care of oneself. Social counsellors evaluated the suitability of the prototype for family work with parents prior to the actual prototype testing in client meetings. The prototype was evaluated to be useful for parents to get an overall picture of different areas of emotion regulation. It was assessed suitable for use with families, especially when structure is needed for meetings or when conversations needed to stay in the parents minds in everyday life. With this tool parenting skills can be strengthened in a positive way without making them feel guilty. It helps parents to perceive, that emotion regulation and coping with everyday life consists of a multitude of things. It was requested that exercises within the prototype would be developed even further towards self-reflection. The future goal is to produce a web-based tool.

**Keywords:** Parenthood, family work, families with children, emotion regulation, innovation design process, design thinking, service design

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Perhetyö lapsiperheiden tukena.....	9
2.1	Lapsiperheiden perhetyö peruspalveluiden osana .....	9
2.2	Lapsiperheiden perhetyö Helsingissä.....	12
3	Vanhemmuus.....	14
3.1	Näkökulmia vanhemmuuteen .....	14
3.2	Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus.....	18
4	Tunteiden säätely.....	22
4.1	Tunteet ja emootiot.....	22
4.2	Tunteiden säätelyn lähtökohtia .....	25
4.3	Tunteiden säätelyn vaiheet ja strategiat.....	27
4.4	Tunteiden säätelyn taitojen oppiminen .....	30
5	Opinnäytetyön kehittämisprosessi .....	33
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	34
5.2	Kehittämisprosessin lähtökohtia .....	35
5.2.1	Holistinen ihmiskäsitys .....	35
5.2.2	Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapana .....	37
5.2.3	Muotoiluajattelu.....	39
5.3	Innovaatiomuotoilun prosessi.....	40
5.4	Tiedonkeruu aihepiiristä ja käyttäjistä .....	42
5.4.1	Luotain .....	43
5.4.2	Teemahaastattelu.....	44
5.4	Analyysi.....	47
5.4.3	Analyysityöpaja .....	48
5.4.4	Sisällön analyysi .....	49
6	Tulokset ja tulosten tarkastelu.....	55
6.1	Tulokset .....	55
6.1.1	Lapsiperheen arjen kokeminen .....	55
6.1.2	Tunteiden säätely tilanteissa .....	58
6.1.3	Välitön reagointi tilanteissa .....	66
6.1.4	Tuen tarve.....	70
6.2	Tulosten tarkastelua .....	73
6.2.1	Ennakointi arjen apuna.....	73
6.2.2	Vanhemman tunteet .....	74
6.2.3	Tunteiden ja toiminnan tiedostaminen .....	77
6.2.4	Itsestä huolehtiminen .....	78
6.2.5	Vanhemman tuki.....	79

7	Vanhemman voimapyörä -työkalun konseptin kehittäminen ja arviointi .....	80
7.1	Työkalun konseptointi .....	81
7.2	Työkalun prototyyppi .....	82
7.3	Työkalun prototyypin arviointi .....	84
7.4	Työkalun jatkokehittäminen.....	85
8	Pohdinta .....	86
8.1	Opinnäytetyön eettisyys .....	86
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus .....	89
8.3	Johtopäätökset .....	94
	Lähteet .....	97
	Kuviot .....	106
	Taulukot .....	107
	Liitteet .....	108

## 1 Johdanto

Julkisuudessa on viime vuosina puhuttu paljon lapsiperheiden vanhempien jaksamisesta. Valtaosa vanhemmista selviytyy arjen haasteista hyvin, mutta silti moni heistä tuntee huolta voimavarojensa riittävyydestä. Lähes puolet alaikäisten vanhemmista kantaa huolta jaksamisestaan. Huolien taustalla on toimeentuloon, parisuhteeseen, yksinäisyyteen, työkuormitukseen ja perheen jäsenen terveydentilaan liittyviä tekijöitä. (Lammi-Taskula & Salmi, 2009.) Vuorenmaan (2016) tuoreessa väitöstutkimuksessa tuli ilmi, että äideistä kolmasosalla oli huolta vanhemmuuden taitojen riittämättömyydestä ja runsaalla neljäsosalla maltin menettämisestä. Runsas kymmenesosa vanhemmista kantoi vastuun vanhemmuudesta yksin. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhempainpuhelimen ja vanhempainnetin kirjepalvelun (2014) vuosiraportin mukaan vanhemmuuteen liittyvien yhteydenottojen yleisin aihe oli aikuisten väliset ristiriidat. Seuraavaksi yleisimpiä aiheita olivat rajojen asettaminen, riittämättömyyden tunne ja huoli arjessa suoriutumisessa. Raportin teemaksi nousi erityisesti vanhempien kuunteleminen, minkä nähtiin lasta suojaavaksi tekijäksi. Eniten yhteydenottoja oli 3-6-vuotiaiden vanhemmilta ja kaikista yhteydenotoista 85 prosenttia tuli äideiltä.

Vanhempien jaksaminen nousi yleiseen keskusteluun myös lähivuosien tapahtumien traagisten perhesurmien myötä. Ne nostivat esiin kysymyksen lasten- ja nuorten perheiden palveluiden riittävyydestä. Moni vanhempi kokee ulkopuolisen tuen hakemisen vaikeaksi, sillä yksin pärjäämisen eetos elää vahvana lapsiperheiden arjessa. Rotkirsch (2014) muistuttaakin, että kasvatukselle luonnollisessa ympäristössä on sekä aikuisia että lapsia ja siinä autetaan toisia vanhempia.

Vanhemmat hakevat vertaistukea monelta taholta. Samassa tilanteessa olevia vanhempia kohdataan leikkipuistoissa, vapaaehtoistyön kautta perhekahviloissa ja kerhoissa. Sosiaalisessa mediassa ja aikakauslehtien palstoilla keskustelu käy vilkkaana. Vuonna 2015 alkoivat radiossa ja televisiossa Yleisradion Marja Hintikka Live keskusteluohjelmat, jotka käsittelevät raikkaalla ja rohkealla tavalla lapsiperheen arjessa yleisesti tiedossa olevia iloja ja haasteita. Vanhoja vanhemmuuden myyttejä pyritään purkamaan ja vanhempia kannustetaan puhumaan enemmän omasta lapsiperheen arjen kokemuksista tuntematta riittämättömyyttä ja huonomuutta, vaikka arki ei aina sujukaan itselle asetettujen tai yhteiskunnan odotusten mukaan.

Sipilän hallituksen hallitusohjelman (2015) yhtenä kärkihankkeena on lapsi- ja perhepalvelujen muutosohjelma, jossa pyrkimyksenä on vahvistaa vanhemmuutta ja matalan kynnyksen palveluita. Palvelut pyritään järjestämään lapsi- ja perhelähtöisesti hallintorajat ylittäen. Perälä, Halme ja Nykänen (2013) tuovat esiin myös palveluiden hallinnollisen yhteensovittamisen, jossa palveluja katsottaisiin ja johdettaisiin yli sektorirajojen. Tällöin ne muodostavat

selkeän ja tehokkaan kokonaisuuden, joka takaa perheille oikea-aikaisen tuen. Selvitysten (Perälä, Halme, Salonen & Nykänen 2011, 17) mukaan äitiys- ja lastenneuvoloissa, päivähoitossa, esi- ja peruskoulussa ja kouluterveydenhuollossa tunnistetaan ja saadaan hyvin apua lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa, mutta harvemmin vanhemmuuteen liittyviin huolenaiheisiin. He näkevätkin, että vanhemmuuden vahvistamiseen tarvitaan ennakoivia ja ehkäiseviä toimintamuotoja, joilla kyetään mahdollisimman varhaiseen pulmien havaitsemiseen ja niiden kehittymisen sekä kasautumisen ehkäisyyn.

Vanhemmille on olemassa paljon oppaita siitä, kuinka tulisi toimia lapsen kiukutellessa tai saadessa voimakkaan tunnereaktion. Vaikka vanhempi tietäisikin, miten tulisi menetellä näissä tilanteissa, saattavat väsymys ja oma tunnetila olla esteenä tilanteen ratkaisemiseen. Monet käytössä olevat työvälineet, kuten Vanhemmuuden roolikartta® lähtevät lapsen tarpeista, jolloin vanhemmuutta tarkastellaan lapsen hyvinvoinnin kautta. Voimaa vanhemmuuteen -opinnäytetyön ajatuksena on sijoittaa vanhempi keskiöön ja pohtia tilanteita vanhemman näkökulmasta. Opinnäytetyössä haastatellut vanhemmat kertoivat, että jos he pystyvät pysymään rauhallisena tilanteissa, joissa lapsi haastaa, johtaa se parempaan selviytymiseen ja sitä kautta oman itseluottamuksen vahvistumiseen sekä turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen lapsen ja vanhemman välillä. Tällöin mahdollistuu myös omien myönteisten voimavarojen käyttöön ottaminen ja tunne onnistumisesta.

Voimaa vanhemmuuteen -opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa alle kouluikäisten lasten vanhempien tunteiden säätelyn taitoja arjen haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Tavoitteena oli selvittää, millaiset tunteiden säätelyyn liittyvät tilanteet vanhemmat kokevat haastavina, ja kehittää sen pohjalta työkalu Helsingin kaupungin lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien käyttöön. Työkalu kehitettiin yhteistyössä sosiaaliohjaajien ja heidän asiakkaiden sekä muiden vanhempien kanssa. Se suunniteltiin ensisijaisesti pienten lasten vanhempien kanssa työskentelyyn, mutta vanhempi voi käyttää sitä myös itsenäisesti. Tavoitteena oli, että työkalun avulla vanhemmat voivat pysähtyä ottamaan oman toimintansa tietoiseen tarkasteluun ja tarvittaessa suuntaamaan toimintaansa uuden harkinnan pohjalta.

Kehittämistyön alkuvaiheessa pohdittiin, käytetäänkö innovaatiosta työkalun vai menetelmän käsitettä. Menetelmä viittaa Nykysuomen sanakirjan mukaan enemmän järjestelmälliseen ja suunnitelmalliseen menettelytapaan, kuten kasvatus-, työ- ja valmistusmenetelmään. Työkalulla puolestaan tarkoitetaan työvälinettä tai instrumenttia, jota voidaan käyttää arkisessa työssä tai tehtävässä, joten se kuvasi paremmin Vanhemman voimapyörä -työkalua yksinkertaisena ja helposti käytettävänä välineenä kartoittaa tunteiden säätelyn osa-alueita. Lisäksi se nähtiin jatkuvasti kehittyvänä välineenä, johon sosiaaliohjaajat voivat päivittää uutta tietoa ja oivalluksia sekä käytännössä hyviksi havaittuja menetelmiä ja harjoituksia.



Lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajat työskentelevät ensisijaisesti alle kouluikäisten ja alakoululaisten lasten vanhempien kanssa. Perhetyö on tukemista, ohjausta ja neuvontaa ja sen työmuotoina ovat perhekohtainen työ, konsultointi sekä ryhmätoiminta. Vanhemmat hakevrat yleisimmin tukea arjen hallintaan, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa. Perhetyö perustuu ratkaisukeskeiseen työ- ja ajattelumalliin ja dialogisuuteen. Keskustelun ohella käytössä on yleisiä perhetyön menetelmiä, kuten Toimiva lapsi ja perhe -työmenetelmät, Tassuhoito ja Muksuoppi. Opinnäytetyössä kehitettävä työkalu täydentää näitä menetelmiä vanhemman näkökulmaa painottaen.

Vanhemman voimapyörä -työkalun kehittämiseen valittiin Kumarin (2012) innovaatiomuotoiluprosessi, jossa asiakas ja käyttäjä osallistuvat palvelun kehittämiseen. Näin opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti käyttäjien, sosiaaliohjaajien ja vanhempien tarpeet sekä odotukset saatiin kehittämisen keskiöön. Kumarin malli sopi opinnäytetyöhön myös sen vuoksi, että sitä voi selkeytensä vuoksi soveltaa sellaisetkin asiantuntijat, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta muotoilusta (Juujärvi, Pessa & Räsänen 2011).

Opinnäytetyö jakautuu teoriaosuuteen, innovaatiomuotoiluprosessiin kuvaukseen ja pohdintaan, jossa esitellään opinnäytetyön johtopäätökset. Teoriaosuuksessa esitellään lapsiperheiden perhetyötä perheiden tukena, näkökulmia vanhemmuuteen, tunteiden säätelyä vaiheina ja taitona. Tämän jälkeen kuvataan työkalun kehittämisprosessi ja sen keskeiset lähtökohdat.

## 2 Perhetyö lapsiperheiden tukena

Lapsiperheiden perhetyö on lailla säädettyä toimintaa, jolla pyritään tunnistamaan, ehkäisemään ja helpottamaan lasten, nuorten sekä perheiden ongelmia mahdollisimman varhain, heti huolen havaitsemisen jälkeen. Asiakkaan näkökulmasta tämä merkitsee luottamuksellisen suhteen luomista asiakkaan ja työntekijän välille, jolloin puheeksi ottamisessa korostuvat dialogisuus, kumppanuus ja asiakkaan voimavarojen käyttöönoton tukeminen. (Tirkkonen 2015; 2016.) Lisäksi tavoitteena on lapsen ja perheen elämänhallinnan sekä voimavarojen säilyttäminen ja vahvistuminen asiakkaan arjessa. Lapsiperheiden perhetyön tarkoituksena on turvata lasten ja nuorten kasvu sekä kehitys ja tukea vanhemmuutta. Se on erityistä tukea silloin, kun lapsi tai perhe ei ole lastensuojelun asiakkaana. Lapsiperheiden perhetyötä toteutetaan kunnan palveluissa, kuten äitiys- ja lastenneuvolassa sekä muussa terveydenhuollossa, päivähoitossa ja opetuksessa. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2015.)

### 2.1 Lapsiperheiden perhetyö peruspalveluiden osana

Lapsiperheiden perhetyö on osa yleisiä sosiaalipalveluja ja ehkäisevää lastensuojelua. Se määritellään 1.4.2015 voimaan astuneen sosiaalihuoltolain (1301/2015, 14 §) mukaan perhei-

den tukemiseksi ilman lastensuojelun asiakkuutta. Laki velvoittaa kuntia järjestämään perheille tarvittaessa sosiaaliohjausta ja perhetyötä.

Perhetyöllä tarkoitetaan sosiaaliohjausta tai muuta tapaa auttaa asiakasta ja hänen perhettään vahvistamaan omia voimavarojaan sekä parantamaan perheen keskinäistä vuorovaikutusta. Sosiaaliohjauksella puolestaan tarkoitetaan neuvontaa, ohjausta sekä tukea. Sen tavoitteena on perhetyön asiakkaan elämänhallinnan vahvistaminen ja osallisuuden edistäminen. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2015 16 §.) Perhetyö vastaa myös lastensuojelulain (417/2007, 3 §) mukaan ehkäisevän lastensuojelun järjestämisestä silloin, kun lapsi tai perhe ei ole lastensuojelun asiakkuudessa. Ehkäisevän lastensuojelun tavoitteena on turvata lapsen kasvu, kehitys ja hyvinvointi sekä tukea vanhemmuutta.

Tirkkonen (2015) korostaakin perhetyön olevan laaja-alaista perheen hyvinvoinnin huomioon ottavaa tukea, jolla edistetään lapsiperheiden itsenäistä toimintakykyä ja lisätään perheiden elämänhallintaa tukemalla lapsen kehitystä sekä vahvistamalla vanhemmuutta. Perhetyöllä voidaan myös vahvistaa perheen voimavaroja, sosiaalisia verkostoja ja vuorovaikutustaitoja. Tuki voi olla vanhempien tukemista lastenkasvatuksesta arjen hallintaan.

Perhetyön tavoitteena on tarjota tukea lapsiperheille mahdollisimman varhaisessa vaiheessa heti, kun huoli on havaittu. Työskentely perheen kanssa aloitetaan selvittämällä perheen tilanne tekemällä palvelutarpeen arviointi. Se on suunnitelma, joka laaditaan yhdessä perheen kanssa käymällä läpi vanhempien voimavaroja ja pohtimalla mahdollista lisätuen tarvetta. Suunnitelmaa arvioidaan säännöllisesti. Tarvittaessa perhe ohjataan muihin palveluihin, kuten psykiatrian tai perheneuvolan palveluihin. Oikea-aikaisella tuella pyritään ehkäisemään syrjäytymistä, perheiden ongelmien vaikeutumista ja erityispalvelujen, kuten lastensuojelun tarvetta. Ehkäisevän lastensuojelun painopisteen siirtämisellä kotiin vietäviin palveluihin on pystytty vähentämään sekä korjaavien palvelujen tarvetta että sosiaalihuollon kokonaiskustannuksia. (Tirkkonen 2015.)

Perälä, Halme, Nykänen (2012, 55-59) ryhmittelevät lasten, nuorten ja perheiden palvelut edistäviin ja ehkäiseviin palveluihin sekä korjaaviin palveluihin. Edistäviin ja ehkäiseviin palveluihin kuuluvat arjen tuki, yhteisöllinen toiminta, universaalit palvelut, opetus sekä kohdennetun tuen palvelut. Tässä ryhmittelyssä varhaisena tukena tarjottu lapsiperheiden perhetyö sijoittuu kohdennetun tuen alle. Kohdennettu tuki voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista riippuen perheen tarpeesta. Pitkäkestoisia erityisen tuen palveluita kohdennetaan ryhmille, joilla ei ole vielä ongelmia, mutta jotka ovat riskiryhmässä.

Universaalien palvelujen toimiessa hyvin tuen tarve on mahdollista tunnistaa ajoissa. Tutkimusten mukaan vaikuttavaa ongelmien ehkäisyn kannalta on oikea-aikaisesti annettu tuki.

Kohdennettua tukea annetaan silloin, kun samanaikaisesti huolien kasaantuminen ja suojaavien tekijöiden puuttuminen ovat uhka lapsen, nuoren ja perheen hyvinvoinnille sekä lapsen ja nuoren kasvuille, kehitykselle sekä oppimiselle. (Perälä ym. 2012, 60-61.) Lapsiperheiden palveluja on esitelty taulukossa 1.

EDISTÄVÄT JA EHKÄISEVÄT PALVELUT			OPETUS
<b>Arjen tuki ja yhteisöllinen toiminta</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aamu- ja iltapäivätoiminta</li><li>- Avoin varhaiskasvatus</li><li>- Aikapankki, vara mummi- ja ukki</li><li>- Kansalaisjärjestötoiminta (kerhot ja yhdistykset)</li><li>- Kansalaisopisto</li><li>- Kirjasto</li><li>- Kotiapu, siivousapu</li><li>- Kulttuuri, liikunta ym. vapaa-ajanpalvelut</li><li>- Lasten- ja nuorten lomatoiminta</li><li>- Leikkikentät, puistot, ym.</li><li>- Leikkitoiminta ja muu päivähoito</li><li>- Oppilas- ja opiskelijahuollon yhteisöllinen toiminta</li><li>- Palvelutuottajajärjestöjen palvelut</li><li>- Poliisin turvallisuustehtävä</li><li>- Vertaistukitoiminta (tukiryhmät)</li></ul>	<b>Lakisääteiset universaalit palvelut</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Äitiys- ja lastenneuvola</li><li>- Päivähoito</li><li>- Oppilas- ja opiskelijahuolto- ja palvelut<ul style="list-style-type: none"><li>- Kouluterveydenhuolto</li><li>- Opiskeluterveydenhuolto</li><li>- Psykososiaaliset palvelut</li></ul></li><li>- Suun terveydenhuolto</li></ul>	<b>Kohdennettu tuki</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ehkäisevä päihdetyö</li><li>- Ehkäisevä toimeentulotuki</li><li>- Erityisryhmien palvelut</li><li>- Erityisvarhaiskasvatus</li><li>- Kasvatus- ja perheneuvola</li><li>- Eri ammattiryhmien kohdennettu tuki</li><li>- Eri ammattiryhmien kotikäynnit</li><li>- Kotipalvelu</li><li>- Nuorisotyö (etsivä, kohdennettu)</li><li>- Nuorisoneuvola /poliklinikka</li><li>- Oppilas- ja opiskelijahuolto- palvelut</li><li>- Perhetyö</li><li>- Varhainen tuki päivähoidossa</li></ul>	<b>Esiopetus</b> <b>Perusopetus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yleinen tuki</li><li>- Tehostettu tuki</li><li>- Erityinen tuki</li></ul> <b>Lukio</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Erityinen tuki</li></ul> <b>Ammatillinen koulutus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Erityisopetus</li><li>- Erityiset opetusjärjestelyt</li></ul> <b>Eri koulutusasteet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opetussuunnitelman mukainen oppilas- ja opiskelijahuolto</li><li>- Yhteisöllinen</li><li>- Yksilöllinen</li></ul>
KORJAAVAT PALVELUT			
<b>Terveydenhuollon erikois- ja kuntoutus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apuvälinepalvelu</li><li>- Erikoissairaanhoito</li><li>- Fysioterapia</li><li>- Kotisairaanhoito</li><li>- Lapsi- ja nuorisopsykiatria</li><li>- Lääkärin vastaanotto</li><li>- Osastohoito</li><li>- Perheterapia</li><li>- Puheterapia</li><li>- Ryhmäterapia</li><li>- Ravitsemusterapeutti</li><li>- Suun terveydenhuolto</li><li>- Toimintaterapia</li><li>- Vammaispalvelu</li></ul>	<b>Sosiaalihuollon erityis- ja palvelut</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ensi- ja turvakotipalvelut</li><li>- Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu: avohuollon tukitoimet, sekä sijais- ja jälkihuolto- ja palvelut</li><li>- Perhetyö</li><li>- Päihde- ja mielenterveyspalvelut</li><li>- Poliisin väkivalta- ja rikostilanteet</li><li>- Perhekuntoutus</li><li>- Toimeentulotuki</li><li>- Tukiasuminen ja työpajatoiminta</li><li>- Tukihenkilö tai perhe</li><li>- Työvoimapaikat</li></ul>		

Taulukko 1: Edistävät ja ehkäisevät sekä korjaavat lasten, nuorten ja perheiden palvelut (Perälä, ym. 2012, 56)

## 2.2 Lapsiperheiden perhetyö Helsingissä

Varhaisen tuen sosiaalihjausta on toteutettu Helsingissä vuodesta 2008 lähtien. Aluksi sosiaalihjaajia oli 13 ja he toimivat kotipalvelun ja varhaisen tuen tiimeissä. Vuonna 2010 heidän määränsä kasvoi 25:een. Kolme vuotta myöhemmin he siirtyivät saman esimiehen alaisuuteen varhaisen tuen perhetyöhön. Yksikön nimi vaihtui vuonna 2015 lapsiperheiden perhetyöksi. Tällä hetkellä yksikössä on 27 sosiaalihjaajaa, joista yksi työskentelee ruotsinkielisten perheiden ja kaksi romaniperheiden kanssa. Yksikköön kuuluu myös esiopetuksen vastaava kuraattori, joka tarjoaa yhdessä lapsiperheiden perhetyön sosiaalihjaajien kanssa kuraattoripalveluita esikouluikäisille. (Tirkkonen 2016.) Kuraattoripalvelut vastaa oppilas- ja opiskelija-huoltolakiin (1287/2013), joka astui voimaan 1.8.2014. Laissa kuntia veloitetaan järjestämään kuraattoripalveluita myös esiopetusikäisille lapsille.

Lapsiperheiden perhetyö on osa sosiaali- ja terveystieteiden perhe- ja sosiaalipalveluiden yksikköä ja kuuluu perheiden erityispalveluiden jaokseen (taulukko 2).

Perheiden erityispalvelut Perheiden erityispalvelujen päällikkö			
Perheneuvola Perheneuvolan päällikkö	Perheoikeudelliset asiat perheoikeudellisten asioiden päällikkö	Lasten foniatrian ja puheterapian poliklinikka Apulaisylilääkäri	Keskitetyt perheiden erityispalvelut Keskitettyjen erityispalvelujen päällikkö
Etelän työryhmä ja ruotsinkielinen työryhmä johtava psykologi	Adoptio johtava sosiaalityöntekijä	Lasten foniatrian poliklinikka apulaisylilääkäri	Lapsiperheiden perhetyö Johtava ohjaaja
Lännen työryhmä johtava sosiaalityöntekijä	Elatusturva elatusurva- asiantuntija	Lasten puheterapia johtava puheterapeutti	Neuvolan psykologipalvelut johtava psykologi
Idän työryhmä 1 johtava sosiaalityöntekijä	Lastenvalvojat johtava sosiaalityöntekijä		Pariterapia johtava psykoterapeutti
Idän työryhmä 2 johtava sosiaalityöntekijä	Selvitystyöryhmä johtava sosiaalityöntekijä		Terapeuttinen vauvaperhetyö johtava psykoterapeutti
Koillisen työryhmä johtava psykologi			
Pohjoisen työryhmä johtava sosiaalityöntekijä			

Taulukko 2: Helsingin kaupungin lapsiperheiden perhetyön sijoittuminen organisaatiokaaviossa. (Tirkkonen 2016)

Helsingin kaupungin lapsiperheiden perhetyön johtavan ohjaajan Tarja Tirkkosen (2016) mukaan Lapsiperheiden perhetyö auttaa ensisijaisesti alle kouluikäisten lasten ja pienten kouluikäisten perheitä tukemalla, ohjaamalla sekä neuvomalla. Tarvittaessa myös lasta odottavilla perheillä on mahdollisuus saada tukea. Perheet ohjautuvat palveluihin muun muassa neuvolan ja muiden yhteistyötahojen kautta tai ottamalla itse yhteyttä. Lapsiperheiden perhetyön asiakasmäärät ovat nousseet Helsingissä vuodesta 2011 vuoteen 2015 943 asiakkaasta 1625 asiakkaaseen. Tukea haetaan esimerkiksi arjen hallintaan, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa. Vuonna 2015 67 prosenttia vanhemmista otti yhteyttä lapsiperheiden perhetyöhön lapsen nukkumiseen ja 69 prosenttia omaan jaksamiseen liittyvissä asioissa.

Lapsiperheiden perhetyön työmuotoina ovat perhekohtainen työ, neuvonta ja ohjaus sekä konsultointi ja ryhmätoiminta. Perhekohtainen työ perustuu ratkaisukeskeiseen ajattelu- ja työtapaan sekä dialogisuuteen, jossa pyritään asiakkaan kanssa yhteisymmärrystä tavoittele-

vaan avoimeen ja suoraan keskusteluun. Tapaamisessa keskustelun rinnalla käytetään yleisesti tunnettuja perhetyön menetelmiä, kuten Suomen mielenterveysseuran lapsen hyvää kehitystä tukeva ja sukupolvien yli siirtyviä ongelmia ehkäisevät Toimiva lapsi & perhe -työmenetelmät, lasten unihäiriöiden hoitoon kehitetty Tassuhoito ja lasten ongelmien ratkaisemiseen kehitetty Muksuoppi. (Tirkkonen 2016) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää työkalu lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajille käytettäväksi ensisijaisesti perhekohtaiseen työhön vanhemman kanssa.

### 3 Vanhemmuus

Opinnäytetyössä vanhemmuutta tarkastellaan vanhemman näkökulmasta. Se on elämäkäärä aika, joka tuo monenlaista muutosta aikuisen elämään. Vastuun lisäksi vanhemmuuteen kuuluu sekä henkinen että fyysinen huolenpito lapsesta. Seuraavissa luvuissa esitellään kolme näkökulmaa vanhemmuuteen. Schmitt (Turvapoiju 2013) tarkastelee vanhemmuutta eri osalueiden ja niiden välisten suhteiden kautta. Vanhemmuuden roolikartassa huomion kohteena ovat vanhemmuuden roolit suhteessa lapsen tarpeisiin. Pas (2004) puolestaan tarkastelee vanhemmuutta jokapäiväisten tehtävien ja olosuhteiden välissä olevien puskurimekanismien kautta, jotka suojaavat lapsia. Omassa luvussaan pohditaan lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta.

”Vanhemmuus on kaksisuuntainen prosessi. Se on huolenpitoa lapsesta, mutta se merkitsee väistämättä syvälleikäviä muutoksia aikuisen omassa persoonallisuudessa. Äidiksi tultuaan nainen ei ole koskaan sama kuin ennen eikä mies ole entisensä tultuaan isäksi. Vasta esikoisen synnyttyä he tietävät, millaista on kun joku on heistä täysin riippuvainen. Siitä alkaa merkittävä, suloisenkipeä matka, joka päättyy vasta, kun ummistaa silmänsä viimeistä kertaa. Äitiyden tai isyyden sopimusta ei voi sanoa ikinä irti”. (Sinkkonen 2008, 13.)

#### 3.1 Näkökulmia vanhemmuuteen

Elämäkaaripsykologiassa vanhemmuus sijoittuu jäsentymisen vaiheeseen (Dunderfelt 2011, 97). Dunderfelt listaa Havighurstin (1972) viitaten tämän vaiheen kehitystehtäviä, jotka ovat elämänkumppanin valinta, oppiminen elämään kumppanin kanssa, perheen perustaminen, kodin hoitaminen ja lasten kasvattaminen, ansiotöiden aloitus, yhteisöllisen vastuun ottaminen sekä itselle sopivien sosiaalisten ryhmien löytäminen. Dunderfelt lisää vaiheeseen myös oman persoonallisuuden uudelleen muokkauksen, opittujen asenteiden, toimintamallien ja arvojen kohtaamisen sekä oman yksilöllisen minuuden etsimisen. Hän painottaa näiden sisäisten muutospaineiden olevan aikuisuudessa äärimmäisen tärkeitä yksilölle itselleen. (Dunderfelt 2011, 97.)

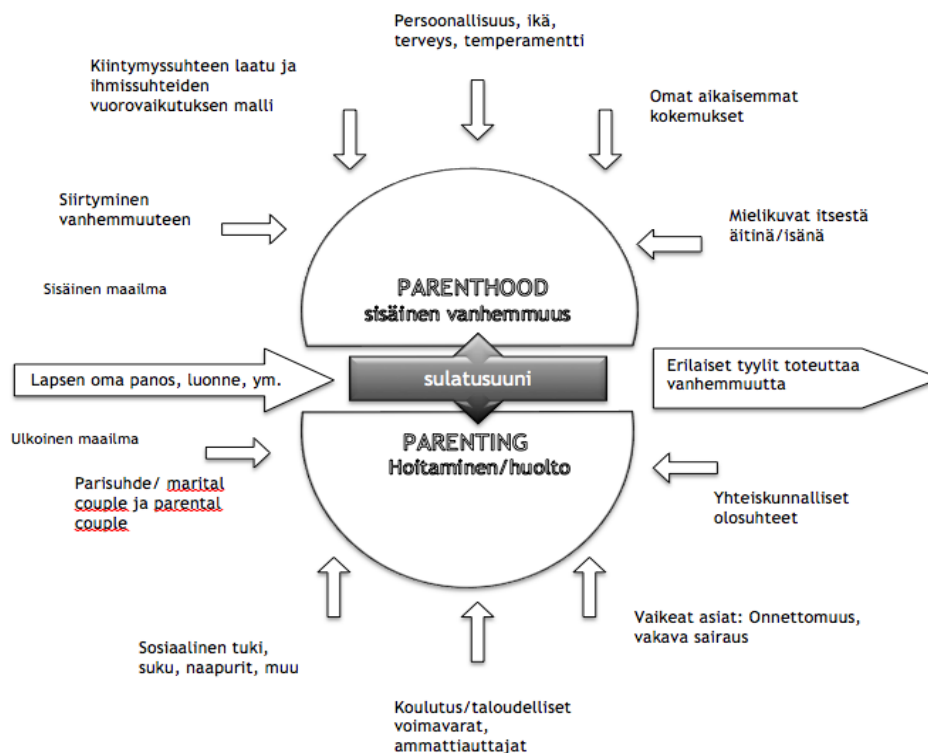
Vanhemmaksi tulemisessa ajankäyttö ja arvomaailma jakaantuvat uudelleen. Vastuu pienestä ihmisalusta on vuorokauden ympäri. Molempien vanhempien on tärkeää olla mukana lastenhoidossa alusta alkaen. (Cacciatore 2005, 39.) Mannerheimin Lastensuojeluliiton ensisynnyttäjien seurantatutkimuksessa (Rajala & Ruoppila 1983) selvisi, että tärkeimpänä voimavaratekijänä ensimmäisen lapsen syntymään tuomaa elämänmuutokseen sopeutumisessa oli hyvä suhde puolisojen välillä. Nelson, Kushlev ja Lyobomirsky (2014) esittävät tyytyväisyyden avioliittoon olevan yhteydessä tyytyväisyyteen yleisesti elämässä. Lapset saattavat vähentää vanhempien hyvinvointia vaikuttamalla vanhempien keskinäiseen suhteeseen. Tärkeä tulevaisuuden haaste on tunnistaa keinoja, joilla suojata parisuhteen laatua lapsen syntymän jälkeen. Esimerkiksi vastuun jakaminen kumppanin kanssa lastenkasvatuksesta saattaa vähentää joitakin kielteisiä vaikutuksia avioliitossa olevien tyytyväisyyteen, lieventämällä stressiä ja väsymystä sekä edistää tunteita jaetusta vastuusta ja roolien toteutumisesta. Myös Rotkirchin ja Saloheimon (2008, 78) tutkimuksessa, äidit kertoivat siitä, kuinka helposti parisuhde ruuhkavuosien aikana ajautuu tilaan, jossa sen nielaisee vanhemmuus. Parisuhteessa ja vanhemmuudessa terve itsekkyys koettiin tärkeänä.

Parisuhteen lisäksi myös yhteisöllisyys on tärkeässä asemassa lapsiperheiden apuna ja tukena. Rotkirch (2014, 15) korostaa kasvatukselle luonnollisen ympäristön olevan sellainen, jossa on monia lapsia ja aikuisia sekä jossa autetaan toisia vanhempia lasten hoidossa. Ihmisäidin ei kuulukaan olla täysin uhrautuva. Yhteisöllisyyden puolesta puhuu myös tutkimus äidin kielletyistä tunteista. Sosiaaliset suhteet kuuluvat olennaisena osana äitiyteen ja ylipäätään harva äiti-lapsisuhde ilman niitä voi hyvin. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 72.)

Vanhemmuus näyttäytyy aidoimmillaan lapsiperheen arjessa vanhempien ja lasten kokemusten kautta. Vanhemmuus on äitiyden, isyyden ja lapsuuden kohtaamispaikka. (Schmitt 2002, 315.) Valkonen (2008) esittää väitöskirjassaan vanhemmuuden olevan muutakin kuin isänä ja äitinä olemista suhteessa lapseen. Tutkimuksessa lapset painottivat heidän näkökulmastaan ehdotonta vanhemmuudelle olevan, että lapsi voi kokea itsensä tärkeäksi vanhemmalleen. Lasten mielestä vanhemman tulisi elää vastuullista aikuisen elämää aiheuttamalla lapselleen mahdollisimman vähän mielipahaa. Valkosen mukaan tämän katsotaan toteutuvan lasta ja vanhemmuutta koskevan tiedon kautta sekä vaativan myös moraalisia ja eettisiä valintoja. Näin ollen vanhemmuus on muutakin kuin mitä tapahtuu lapsen silmien alla.

Seuraavaksi esitellään kolme näkökulmaa, jolla vanhemmuutta on pyritty hahmottamaan. Schmitt (Turvapoiju 2013) tarkastelee vanhemmuutta eri osa-alueiden ja niiden välisten suhteiden kautta. Vanhemmuuden roolikartassa huomion kohteena ovat vanhemmuuden roolit suhteessa lapsen tarpeisiin. Pas (2004) puolestaan tarkastelee vanhemmuutta jokapäiväisten tehtävien ja olosuhteiden välissä olevien puskurimekanismien kautta, jotka suojaavat lapsia.

Englannin kielessä vanhemmuus kuvataan kahdella sanalla ”parenthood”, joka tarkoittaa vanhempana olemista ja ”parenting”, jolla viitataan vanhempana toimimiseen. Schmittin (2013) mukaan vanhempana oleminen syntyy vanhemmaksi tulemisen myötä ja on kehittyvä psyykkinen mielentila. Vanhempana toimimisella hän viittaa konkreettisiin käyttäytymistapoihin, joilla vanhempi suhtautuu lapseen tämän kasvun ja kehityksen aikana. Kummatkin vanhemmuuden osa-alueet yhtyvät perhe-elämää ilmentävässä prosessissa, jonka osatekijöinä ovat sekä vanhemmat että lapset. (Kuvio 1)



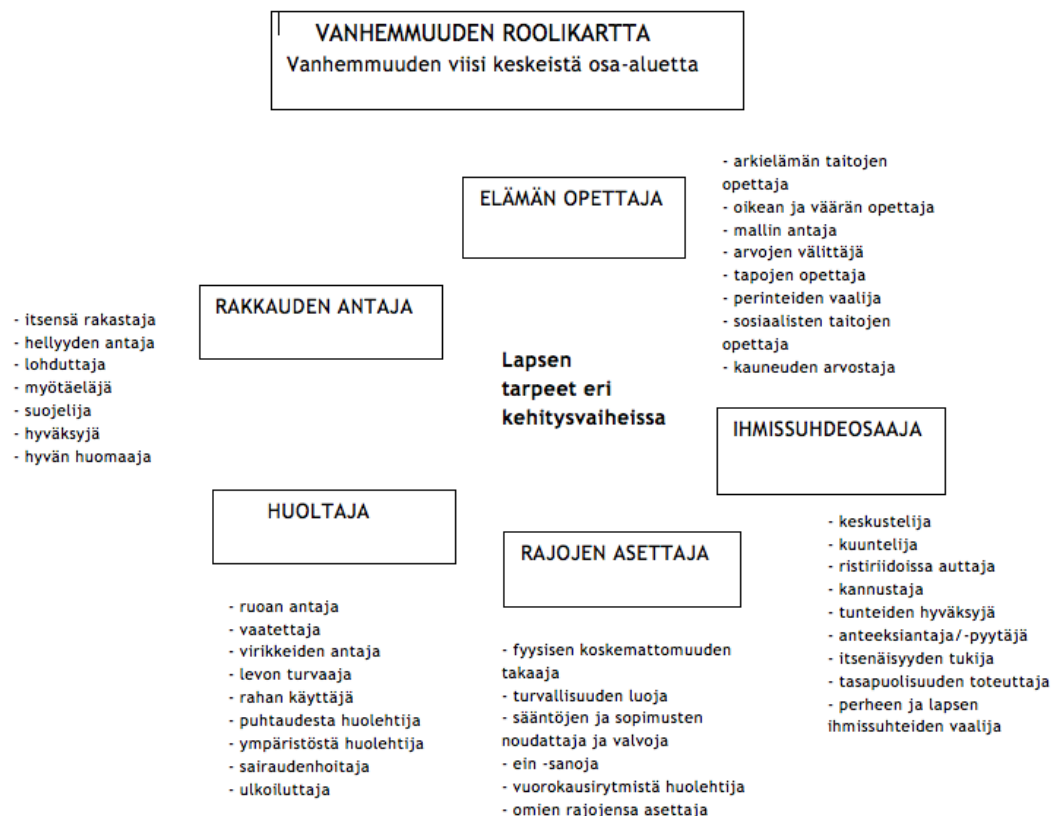
Kuvio 1: Parenthood/parenting (Schmitt 2013)

Kuviolla pyritään hahmottamaan sitä, miten eri osa-alueet ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Jonkin osa-alueen puutteellisuus voi olla kohtalokasta tai sitten ei, jos muut osa-alueet toimivat. Osa-alueiden kautta pyritään löytämään lapsen kasvulle vaarallisten tekijöiden kaumat sekä selvittämään, mitkä suojaavat tekijät ovat avuksi, kun vanhemmuudessa on ongelmia. ”Parenthood” - osassa tarkastellaan sukua ja lapsuudenkodin merkitystä vanhemmuudelle, yksilö- ja vuorovaikutustason osatekijöitä sekä perheen ja ympäristön vuorovaikutussuhteita. Siinä paneudutaan myös vanhemmuuteen siirtymiseen ja omiin mielikuviin itsestä vanhempana. Kuvan ”parenting” -osassa huomioidaan yhteiskunnalliset olosuhteet tarkoittaen arvoja, normeja, kulttuuria, historiaa ja lainsäädäntöä. Eri kulttuureissa on omat perhe-, vanhemmuus- ja kasvatuskäsityksensä ja ne ovat sidoksissa siihen, millaisessa yhteiskunnassa perhe elää. (Schmitt 2002, 301.) Siinä tarkastellaan vanhemmuutta ja asiantuntijajärjestel-



miä sisältäen parisuhteen, sosiaalisen tuen, taloudelliset voimavarat, ammattiauttajat sekä vaikeat asiat, kuten sairaudet (Schmitt 2013).

Vanhemmuutta on avattu myös vanhemmuuden roolien kautta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän henkilökunta on kehittänyt vuonna 1999 Vanhemmuuden roolikartta® -työvälineen, jonka avulla vanhemmuutta voidaan hahmottaa mahdollisimman selkeästi ja luontevasti (Kuvio 2). Se on Suomessa rekisteröity, hyvin tunnettu ja käytetty tavaramerkki.



Kuvio 2: Vanhemmuuden roolikartta® (Ylitalo 2011)

Vanhemmuuden roolikartassa on viisi pääroolia: *elämän opettaja*, *ihmissuhdeosaaja*, *huoltaja*, *rakkauden antaja* ja *rajojen asettaja*. Jokaisessa pääroolissa voi olla 6-9 alaroolia. Vanhemmuuden roolikartta ei huomioi vanhemman omia lähtökohtia eikä ympäröiviä tekijöitä. Se on työväline, jonka lähtökohtana on lapsen tarpeiden listaaminen. Vanhempi saa tukea omille tarpeilleen, kun roolikartan avulla voidaan nähdä mahdolliset puutteet jollakin vanhemmuuden viidestä eri osa-alueesta. Vanhemmuuden roolikartan avulla kuka tahansa vanhempi voi itse pohtia omia vanhemmuuden roolejaan. Se voi toimia myös keskustelun apuvälineenä muun muassa vanhempainilloissa, päivähoitossa, koulussa ja neuvoloiden vanhempainryhmissä. (Vanhemmuuden roolikartta®; Ylitalo 2011.)

Weille (2011) viittaa Passin (2004) kehittämään käsitteelliseen vanhemmuuden malliin, joka pohjautuu kritiikkiin vanhemmuuden teorioista. Passin mukaan akateeminen tieto jokapäivä-

sestä lapsenkasvatuksesta on pintapuolista ja luonnehdinta riskitekijöistä vanhempana toimimisen ongelmien selittämisessä on pettävä. Passin pyrkimyksenä on ymmärtää, mikä toimii puskurimekanismina riskin ja jokapäiväisen vanhempana toimimisen välillä. Hän avaa ajatusta vanhemmuuden työalustasta eli vanhempana toimimisesta ja olosuhteista, jossa huomioidaan vaikutukset fyysisestä ympäristöstä tai perhesysteemeistä yksilön temperamenttiin ja psykopatologiaan.

Pass (2004) on löytänyt neljä suotuisaa tekijää, jotka näyttäytyivät puskurimekanismeina vanhemmuuden työalustan ja olosuhteiden välillä vähentäen kielteisiä vaikutuksia. Ensimmäisenä puskurina toimii kannustava yhteiskunta, kaikki vanhemmuudelle suotuisat lait ja yleiset mielikuvat vanhemmuudesta. Toisena ovat sosiaaliset verkostot, jotka auttavat vanhempia vanhemmuuden työssä. Kolmantena metapositio eli kyky astua taaksepäin ja reflektoida; metapositio yhdistyy mentalisaatioon ja vanhemman reflektiiviseen toimintaan. Lopuksi Pass tuo esiin, että kokemuksia itsestä hyvänä vanhempana tarvitaan tuottamaan luottamusta ja uudistamaan vanhemman motivaatiota.

Böök ja Perälä-Littunen (2010) pohtivat, onko vanhemmuus sellaista, joka sulkee pois vanhemman yksilöllisyyden, vai onko yksilöllisyys ja sen toteutuminen aina suhteessa lapseen sekä lapsen hyvinvointiin. Weille (2011, 26) painottaa Parkeria (1995, 9) lainaten, että vanhempia tulee ajatella autonomisina, muuttuvina ja kehittyvinä subjekteina mieluummin kuin lastensa objekteina. Weille (2011, 26-27) kuitenkin pitää tätä ajatusta ongelmallisena siksi, että lapsi on avuton ja näin ollen hänellä on oikeus olla huolenpidon kohteena. Vanhempi toimii huolenpitäjänä ja jää siksi taka-alalle. Ongelmallista on myös vanhempien ei-hyväksytyt tunteet. Tällöin pitää ottaa huomioon se, että vanhempi on subjekti, jolla voi olla myös lasta vahingoittavia ajatuksia ja jopa tekoja.

Vanhemman voimapyörä -työkalun kehittämisessä vanhempi on keskiössä. Siinä on otettu huomioon vanhemmuuden tuoma uusi rooli ja sen monet haasteet nähdä itsensä yksilönä sekä vanhemman omien voimavarojen huomaaminen ja löytäminen. Tässä pätee yleinen sanonta: kun vanhempi voi hyvin, niin lapsi voi hyvin. Sanontaa voisi vielä laajentaa koskemaan koko perheen yhteistä hyvinvointia.

### 3.2 Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus

Vauvalla on syntymästään lähtien tarve olla vuorovaikutuksessa. Varhaisissa ihmissuhteissaan vauva oppii itsestään ja muista sekä siitä, miten häntä kohdellaan ja mikä on hänen vaikutuksensa muihin. (Keltikangas-Järvinen 2008.) Koko myöhemmän kehityksen kannalta ensimmäisten elinvuosien merkitys on korostunut samalla kun neurobiologinen tieto on lisääntynyt. Tämän tiedon perusteella ihmisen tunnekokemukset ovat oleellisen tärkeitä kehitykselle. Toi-

saalta juuri lapsen ensimmäisinä vuosina, kun aivot kiihkeimmin kypsyvät, tunnekokemuksia ohjaa ja säätelee varhainen vuorovaikutus. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003.) Varhaisessa, lapsen tarpeisiin oikea-aikaisesti vastaavassa vuorovaikutuksessa lapselle seuraa hyvinvointitunne, jonka hän mielestään on itse tuottanut. Tämä on tunne-elämän hallinnan alku. Kun lapsi oppii varhain luottamaan toiseen ihmiseen, niin hän huomaa vuorovaikutuksen muihin tuottavan hänelle hyvää mieltä. Näin yhdessäolo ja muiden ihmisten läheisyys yhdistyy hyvään oloon. (Keltikangas-Järvinen, 2008.)

Sinkkonen ja Kalland (2001, 7-8) perustavat käsityksensä lapsen ja vanhemman kiintymyssuhteen synnystä Bowlbyn (1957) kehittämään kiintymyssuhdeteoriaan, jossa hän pyrkii kuvaamaan ja ymmärtämään varhaisten ihmissuhteiden vaikutusta lapsen myöhempään kehitykseen. Teorian avulla voidaan tutkia millaisissa olosuhteissa ja millä tavoilla ihmiset hakevat läheisyyttä sekä turvaa toisistaan ja miten he reagoivat kuvitteellisiin tai todellisiin vaaratilanteisiin ja ihmisten oletuksiin itsestään, toisista ihmisistä ja vuorovaikutussuhteistaan (Sinkkonen & Kalland 2001, 7-8). Kauppi ja Takalo (2014, 17) osoittavat Sroufea (1996) lainaten kiintymyssuhdeteorian keskeisen ajatuksen olevan vanhemman ja vauvan välinen vastavuoroinen hoivasuhde, joka mahdollistaa tärkeimmän tunteiden säätelyn perustan, kokemuksen turvallisuudesta.

Lapset omaksuvat erilaisia kiintymysmalleja vuorovaikutuksessa vanhempansa. Nämä mallit säilyvät aikuisuuteen saakka. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tarpeet huomioidaan ja lapsi voi luottaa vanhempansa läsnäoloon. Turvalliseen kiintymyssuhteeseen tarvitaan vanhemman ymmärrystä lapsen tunteita ja tarpeita kohtaan sekä niiden mukaan toimimista. Jos vanhempi ei ole lapselleen läsnä ja vuorovaikutus tapahtuu vanhempilähtöisesti, lapselle muodostuu *turvaton kiintymyssuhde*. Tällöin lapsi joutuu pärjäämään yksin tunteidensa ja tarpeidensa kanssa. *Välttelevä kiintymyssuhde* syntyy, jos vanhempi ei pysty ottamaan vastaan lapsen kielteisiä tunneilmaisuja tai tulkitsee lapsen tunteet väärin. *Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa* lapsi ei luota vanhemman hoivan ja turvan pysyvyyteen. Ristiriitaisesti kiinnittynyt lapsi saattaa takertua hoitajaansa tai pakottaa läheisyyteen. *Organisoimaton kiintymyssuhde* viittaa tuskaiseen, ristiriitaiseen ja ennakoimattomaan käyttäytymiseen. Kiintymysmallit periytyvät vuorovaikutuksesta, jolloin kiinnittämällä huomiota vuorovaikutuksen tapaan, tunnesuhteita perheissä voidaan muuttaa ja kehittää. Turvallisen kiintymyssuhteen muodostaminen edellyttää vanhemman sensitiivisyyttä. Tällöin vanhempi aktiivisesti pyrkii ymmärtämään lapsen tunteita, tarpeita ja reaktioita sekä vastaamaan niihin nopeasti ja johdonmukaisesti. (Kauppi & Takalo 2014.) Sensitiivisyyttä lapsen tunteille ja tarpeille korostetaan myös niin mentalisaatioteoriassa (Fonagy 1991) kuin emotionaalisen saatavillaolon teoriassa (Biringen 1998; 2008).

Mentalisaatioteoria pohjautuu kiintymyssuhdeteorioihin, joiden perusajatuksena on, että ihmisellä on alusta asti myötäsyttyinen kyky tavoitella kehollisesti ja psyykkisesti vanhempansa tai hoivaajansa huomiota. Teoriat olettavat myös, että vanhemmalla on taipumus vastavuoroisesti asettua hoivaajan roolin. Tämän vastavuoroisen hoivasuhteen tuloksena syntyy perustunteiden säätelylle ja turvallisuuden tunteelle. Oman sisäisen psyykkisen maailman ja toisen mielen ymmärtämisen välillä on jatkuva ja erottamaton suhde. Mentalisaatioteoria näkee ihmismielen rakentuvan vuorovaikutuksellisesti, dialogisena prosessina. Vuorovaikutuksessa kehittyy kyky hahmottaa eri näkökulmia sekä ulkoiseen todellisuuteen että mielelliseen sisäiseen kokemusmaailmaan. Aluksi tuo hahmottaminen tapahtuu muiden ihmisten kautta, mutta kehityksen myötä ihminen hahmottaa eri vaihtoehtoja oman ajattelun ja mielen sisäisen dialogin kautta. (Kauppi & Takalo 2014, 13-23.)

Kauppi ja Takalo (2014, 8) määrittelevät mentalisaation kyvyksi pohtia tietoisia ja tiedostamattomia tunteita sekä ajatuksia itsessä ja toisissa. Se on siis kyky pitää oma ja toisen mieli mielessä (Larmo 2010, 616). Kallandin (2014) mukaan vanhemman mentalisaatio puolestaan tarkoittaa, että vanhempi kykenee pohtimaan lapsensa kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita. Vanhempi reflektoi samalla myös omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä niiden vaikutusta hänen ja lapsen vuorovaikutukseen eri tilanteissa. Vanhemman mentalisaatiokyvyn ollessa vahva, hän kykenee tietoisesti kiinnittämään huomionsa lapsen kokemukseen ja samalla hän kykenee arvioimaan omaa toimintansa tarkoituksenmukaisuutta. Tällöin huomion pääpaino ja kiinnostus on lapsen tunteissa sekä tarpeissa ja hänen ajattelussaan. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa pidetään tärkeänä, että vanhempi tavoittaa lapsen tunnetilan ja voi näin yhteen sovittaa oman tunnetilansa siihen. Mahdollisuutta tunnetilojen yhteensovittamiselle ihmisten kanssa pidetään yksilön kehitykselle, hyvinvoinnille ja psyykkiselle itsesäätelylle välttämättömänä. Näin lapsen mieleen tallentuu tunnekokemus vanhemman tunnekokemusta säätelevästä ymmärtävästä asenteesta. (Larmo 2010, 616.)

Kyky mentalisaatioon kehittyy varhaisissa vuorovaikutussuhteissa ja ilmenee käytännössä reflektiivisenä toimintana, jossa ihminen kykenee kuvaamaan toisen toimintaa mielen käsittein. Mentalisaatio voidaan nähdä yhtenä hyvinvoinnin kulmakivenä. Sen puute voi johtaa vakaviin vuorovaikutuksen häiriöihin. Vaikka mentalisaatiokyvyn kehittyminen ajoittuukin lapsuuteen, voidaan sitä vahvistaa monenlaisilla terapioilla myös aikuisuudessa. Lapsi saavuttaa mentalisaatiokyvyn, kun hän oppii tietämään, millaisia omat ja toisen halut sekä uskomukset ovat ja voi näin ennakoida, miten niiden pohjalta toimitaan eri tilanteissa. Kuusivuotiaasta lähtien lapsi kykenee tallentamaan muistojaan niin, että niistä muodostuu eheä kokonaisuus. Hänelle muodostuu kokemus elämän jatkuvuudesta, joka sekä perustuu mentalisaatioon että edistää sen toteutumista. (Larmo 2010, 616 - 618.)

Mentalisaatio tapahtuu tavallisesti tiedostamattomasti dialogisissa vuorovaikutussuhteissa. Se näkyy osapuolten yhteisymmärryksenä, eikä se ole välttämättä sanallista. Tietoiselle tasolle se nousee, kun syntyy ristiriita tiedostamattoman ja tiedostetun todellisuuden välille esimerkiksi silloin, kun lapsi reagoi odottamattomasti vanhempien odottamaan käytökseen. Mentalisaatiokyky edellyttääkin epävarmuuden sietämistä, sillä aina ei voi olla varma lapsen reagoinnista. Erityisen tärkeää on vanhemman sensitiivisyys suhteessa lapsen toiveisiin, tarpeisiin ja tunteisiin. Sensitiivisyys auttaa vanhempaa arvioimaan omaa toimintaansa ja korjata tarvittaessa virheitään. (Kalland 2014.) Vanhemmalla on kyky joustaa omissa tulkinnoissaan. Virhetulkinnoilla ja niiden korjaamisella nähdään olevan myönteinen merkitys, sillä niiden on oletettu edistävän lapsen itsesäätelyn kehittymistä. (Blatt & Luyten 2009.) Salo ja Flykt (2013, 409) viittaavat Lokin ja Mc Mahonin (2006) tutkimuksiin, jotka ovat osoittaneet vanhemman mentalisaatiokyvyn osa-alueiden yhteyden hyvään emotionaaliseen saatavillaoloon. Tuloksia voidaan selittää niin, että kun äiti on ymmärtäväisesti ja oivaltavasti liitoksissa lapsensa tunteisiin sekä kokemuksiin, hän ei koe lasta rasittavaksi tai hankalaksi niin helposti ja hänen on helpompi osoittaa aitoa välittämistä lapselleen.

Emotionaalinen saatavillaolo viittaa kahden ihmisen kykyyn jakaa terve emotionaalinen yhteys ja näin selventää emotionaalisen ja vastavuoroisen suhteen laadun. Se on laajalti yhteydessä kiintymykseen sisältäen kahdenvälisen, emotionaalisen ja rakenteellisen ominaisuuden suhteessa. Emotionaalisessa saatavillaolossa vastavuoroinen laatu ottaa huomioon sekä lapsen että aikuisen näkökulman sen sijaan, että määräisi tietyt kulttuurisidonnaiset käyttäytymisen mallit. Nämä ominaisuudet mahdollistavat sen tarkkailun ja mittaamisen kaikissa konteksteissa ja kulttuureissa. Koska emotionaalinen saatavillaolo ottaa huomioon suhteen emotionaalisen ilmapiirin, se tarjoaa enemmän tietoa suhteesta. Se ottaa myös huomioon aikuisen jäsentelykyvyn ohjaamalla lapsen oppimista ja kannustamalla autonomiaa. (Saunders, Braus, Barone & Biringen 2015.)

Salon ja Flyktn (2013, 404-405) esittelevät Biringen (1998; 2008) kehittämän emotionaalisen saatavillaolon arvioinnin, joka muodostuu kuudesta osa-alueesta. Neljä niistä mittaa aikuisen tunteita ja käyttäytymistä sekä kaksi kanssakäymistä lapsen kannalta. Aikuisen osa-alueet ovat *sensitiivisyys, jäsentäminen, ei-vihamielisyys ja ei-tunkeilevuus* ja lapsen *responsiivisuus ja aloitteellisuus*. *Sensitiivisyys* korostaa vanhemman kykyä luoda ja ylläpitää positiivinen, terve tunneyhteys lapseen. (Saunders ym. 2015.) Tähän liittyy myös vuorovaikutuksen aitous ja virittyminen lapsen tunnetilaan. (Salon & Flykt 2013, 405). *Jäsentäminen* viittaa aikuisen kapasiteettiin tukea lapsen oppimista ja opastaa häntä parempaan ymmärrykseen. Aikuinen ei pelkästään toimi opettajana, vaan antaa lapselle riittävän määrän autonomiaa, jotta lapsi voi oppia itsenäisesti. Aikuisen tulee myös ennakoida lapsen turhautumista ja pettymyksiä. *Ei-vihamielisyys* viittaa aikuisen kyvykkyyteen omien kielteisten tunneilmaisujen säätelämisessä ja kontrolloinnissa sekä paineen sietokyvyssä ja rauhallisena pysymisessä. *Ei-tunkeilevuus* on aikuisen kykyä havaita lapsen pyrkimys omien tunteidensa hallintaan sekä

muihin ihmisiin ja ulkomaailmaan suuntautumiseen. Osa tunkeilemattomuutta on myös omien tarpeiden tiedostaminen lapsen kanssa samalla tiedostaen myös lapsen tarpeet saada tutkia ympäristöä. Lapsen *responsiivisuus* on viides osa-alue, joka liittyy aikuisen ja lapsen yhteistoimintaan sekä siihen miten lapsi reagoi. Hyvin responsiivinen lapsi on vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa, puhuu aikuiselle ja pyytää leikkimään. Sekä responsiivisuus ja liittyminen yhteistoimintaan ovat tasapainossa lapsen pyrkimyksessä autonomiaan ja ympäristön tutkimiseen. (Saunders ym. 2015.) Kuudes osa-alue on *aloitteellisuus*, jossa lapsi hakee huomiota aikuiselta esimerkiksi juttelemalla ja katsomalla (Salo & Flykt 2013, 404). Vanhemman voimapyörä -työkalulla pyritään vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen vahvistamiseen tukemalla vanhemman tunteiden säätelyn taitoja.

#### 4 Tunteiden säätely

Tunteet toimivat elämän ja hyvinvoinnin kannalta tärkeänä säätelyjärjestelmänä, jonka avulla saamme voimaa toimia erilaisissa tilanteissa. Tunteitaan säätelemällä ihminen voi toimia omaa ja läheistensä hyvinvointia edistäen. Säätely voidaan nähdä ajallisesti muuttumattomana ihmisen ominaisuutena tai taipumuksena, vaiheittaisena tapahtumaketjuna tai taitona, jota voi harjoittaa ja kehittää. (Kokkonen 2010, 11-37.) Tässä opinnäytetyössä tunteiden säätely nähdään sekä vaiheittaisena tapahtumaketjuna että taitona, sillä vanhemmille kehitetyn työkalun tavoitteena on auttaa vanhempaa vahvistamaan tunteiden säätelyn taitojaan ja löytämään omat henkilökohtaiset voimavaransa arjen haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Ajatuksena on, että tiedostamalla omat viriävät tunteensa ja ajatuksensa sekä niihin liittyvät reagointi- ja toimintatapansa, vanhempi kykenee säätelemään tunteitaan paremmin. Grossin (2008, 498) mukaan, jotta ihminen kykenee ymmärtämään tapaa, jolla tunteiden säätely toimii, on hänen ymmärrettävä tunteiden säätelyyn liittyvien tunteiden ominaisuudet ja niiden merkitys toiminnalleen ja reaktioiden taustalla. Seuraavissa luvuissa kerrotaan, mitä tunteet ja emotiot ovat ja mitkä ovat niiden tehtävät? Lisäksi esitellään Grossin ja Thomsonin (2007) kehittämä tunteiden säätelyn prosessimalli, joka kuvaa tunteiden säätelyä vaiheittaisena tapahtumana ja luodaan katsaus tunteiden säätelyn osa-alueisiin oppimisen näkökulmasta.

##### 4.1 Tunteet ja emotiot

Tunteet ohjaavat arkea ja saavat ihmistä hakeutumaan tärkeinä pitamiensä asioiden äärelle. Biologisista lähtökohdistaan ne saavat ihmisen välttelemään asioita, jotka uhkaavat hänen hyvinvointiaan. (Kokkonen 2010.) Grossin (2008, 498) mukaan tunteiden pääasiallisena tehtävänä on suojella yksilöä vahingollisilta asioilta ja johtaa häntä hyvään elämään silloin, kun ne esiintyvät oikean tyyppisinä, oikeaan aikaan ja voimakkuudeltaan sopivina. Tunteet määritellään yleisesti moniulotteisina ilmiöinä, jotka muodostuvat vuorovaikutteisesti henkilökohtai-

sen kokemuksen, tunteiden ilmaisun ja fysiologisten reaktioiden toiminnallisista osa-alueista (Gross 2008, 498; Matthis, Schubotz & Fisher 2014, 144).

Keskushermoston tunnemekanismit ja kehon toimintaa ohjaavien järjestelmien koordinoitu toiminta auttavat kehoa sekä mieltä vastaamaan sen kulloinkin kohtaamiin haasteisiin tunne-reaktioilla, jotka viriävät automaattisesti ja säätelevät toimintaa henkilökohtaisten oppimismekanismin avulla. Riittävän voimakkaana koettuina ne tulevat tietoisuuteen ja muuttuvat tunnekokemuksiksi eli tunteiksi. Tunnereaktiot nähdään erityisinä ihmisen lajikehityksen myötä syntyneinä toimintavalmiuden muokkaajina. Ne ovat kehon ja mielen tiloja, jotka saavat meidät liikkumaan ja toimimaan tilanteissa, joissa on pakko toimia. (Nummenmaa 2012, 40.)

Arjen todellisuudessa tunnereaktioiden syntyminen on niin kokonaisvaltainen, samanaikaisten ja nopeiden kehon- ja mielentilojen muutosten yhdistelmä, että tunteiden osatekijöitä on vaikeaa järjestää ajalliseen järjestykseen. Tämän vuoksi tunteiden tutkimuksessa on keskitytty määrittelemään ja tunnistamaan perustunteita, joita ovat ilo, pelko, viha, suru, hämmästyminen ja inho. Ne voidaan tunnistaa kasvojen ilmeistä yleismaailmallisina kulttuurista riippumattomina evoluution kautta syntyneinä toimintaohjelmina. (Nummenmaa 2012.) Tunteita voidaan kasvojen ilmeiden lisäksi ilmaista kehon kielellä ja äänellä (Matthis ym. 2014, 144).

Tunteet voidaan määritellä yksinkertaisimmillaan toimintaa vaativina neurologisina ohjelmina (Damasio 2013, 88). Rantanen (2013, 28) kuvailee ne tiedoksi ja energiaksi, jolloin ne sisältävät viestejä, jotka haluavat kertoa ihmiselle jotain ja ohjata häntä johonkin suuntaan. Pelon, hämmennyksen, surun ja turhautumisen tunteet voivat voimakkaana koettuina jopa pysäyttää ihmisen toiminnan. Tunteet esiintyvät eri tilanteissa erilaisina ja voivat olla kulttuurisesti jaettuina sekä ymmärrettyjä tai omalaatuisia ja harvojen ymmärrettävissä (Gross 2008, 498). Nummenmaa (2012, 13) kuvaa tunteita joukkona tapahtumia, jotka voivat esiintyä erilaisilla voimakkuuksilla, eri kestoissa, tietoisina tai tiedostamattomina ja monimutkaisina tai yksinkertaisina.

Tunteiden moninaisuutta on pyritty määrittelemään kolmen avainpiirteen, tunteiden heräämisen, tunteiden osatekijöiden ja muokattavuuden mukaan. Tunteiden on ajateltu heräävän silloin, kun ihminen on osallisena tilanteessa ja hän ymmärtää niiden liittyvän sen hetkisiin tavoitteisiinsa sekä asioihin, joita hän pitää tärkeinä. Tavoitteet voivat olla minäkuvan kannalta hyvin keskeisiä, mutta toisaalta myös tilapäisiä ja toisarvoisia hetken tunnereaktioita. Tunteet ovat sidoksissa ihmisen tavoitteisiin, joiden muuttuessa muuttuvat tunteetkin. Toinen avainpiirre liittyy tunteiden monimuotoisuuteen, sillä ne sisältävät löyhästi kytkettyjä muutoksia henkilökohtaisen kokemuksen, käyttäytymisen ja perifeerisen fysiologian alueilla. Näiden kytkösten johdosta tietty impulssi johtaa erilaisten osatekijöiden, kuten autonomisen hermoston ja neuroendokrinologisiin muutoksiin, jotka saavat aikaan puolestaan erilaisia re-

aktioita käyttäytymisessä ja motorisissa toiminnoissa. Kolmas avainpiirre liittyy tunteiden muokattavuuteen ja niiden kykyyn keskeyttää se, mitä olemme tekemässä. Juuri tämä tunteiden ominaisuus mahdollistaa tunteiden säätelyn. (Gross 2008.)

Tunteet viriävät nopeasti ja ovat yleensä luonteeltaan lyhytkestoisia. Ne vaikuttavat vain hetkellisesti toimintaan. Mieliala, jolla tarkoitetaan tunnetilaa eli affektia, vaikuttaa tunteita hitaammin ja ilmenee ihmisissä herkkyytenä kokea tietäntyyppeisiä tunteita. Mielialoihin vaikuttavia tekijöitä on myös helpompi kontrolloida. Affekti määritellään yläkäsitteenä tunne ja emotio käsitteille, joita käytetään rinnakkain arkikielessä tunteista puhuttaessa. Emotio ja tunne voidaan kuitenkin erottaa toisistaan sen perusteella, miten ne sijoittuvat tunneprosessissa ja miten tietoisina ne koetaan. (Nummenmaa 2012, 32.)

Emootiot nähdään esitietoisina tunnereaktioina, jotka sijoittuvat ajallisesti tunneprosessin alkupäähän. Ne ovat automaattisia, biologisesti määräytyneitä ja esiintyvät joko tunnistamattomina tai esitietoisina tunnereaktioina ja ilmenevät nopeasti tapahtuman jälkeen. Emootiot liittyvät hengissä säilymisen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tilanteisiin, jolloin ne auttavat automaattisesti syrjäyttämään hetkeksi muut mielen ja kehon käynnissä olevat toiminnot silloin, kun sillä halutaan saavuttaa jokin tietty tavoite, esimerkiksi fyysiseltä uhkalta suojautuminen. (Nummenmaa 2012, 13; Kokkonen 2010, 14.) Tunteet puolestaan voivat keskeyttää sen, mitä ihminen on tekemässä ja pakottaa itsensä hänen tietoisuuteensa. Koska ne joutuvat kilpailemaan tilanteessa muiden satunnaisesti esiintyvien tunnereaktioita herättävien asioiden kanssa, ne eivät aina automaattisesti tule tietoisuuteen eivätkä herätä reaktioita. On osoitettu, että tunnereaktioiden voimakkuuteen voidaan vaikuttaa eri tavoilla, mikä on tunteiden säätelyn prosessin tutkimisen ja analysoimisen kannalta ratkaisevan tärkeää. (Nummenmaa 2012, 13.) Kokkonen (2010) mukaan tunne on tietoinen tunnetila ja tulee ajallisesti emotioon jälkeen. Se nähdään vaiheena, jolloin ihminen muodostaa havainnon ja mielikuvan tarkkaavaisuuden kohteena olevasta asiasta tai tilanteesta. Vaihe sisältää tunnekokemukset eli tunteet, joihin vaikuttavat ihmisen henkilökohtaiset muistikuvat, mielikuvat, kasvatus ja kulttuuri.

Mielialat ja tunteet erotetaan yleensä toisistaan sen perusteella, että tunteiden katsotaan kestävän lyhyemmän ajan ja olevan voimakkaampia. Tunteet heräävät yleensä jostakin laukaisevasta tekijästä ja heijastuvat ihmisten kasvon ilmeiden välityksellä. Mielialat taas näkyvät enemmänkin kehonkielenä, asentoina ja äänen painoina ja niiden tarkkaa syntymistä on vaikea määrittää. Tunteet toimivat suhteessa ympäröivään maailmaan tiedottaen siitä ja sen tapahtumista. Mielialat puolestaan syntyvät ihmisen sisäisistä kokemuksista antaen tietoa, missä tilassa hän kulloinkin on. (Kokkonen 2010, 16.)

Rantanen (2013) korostaa tunteiden sisältämän tiedon merkitystä ja toimintaa ohjaavaa teh-



tävää. Hänen mielestään ihmisen on hyvä pohtia, mitä tunne haluaa ihmisen tekevän. Viestii-  
kö se siitä, että vireystilaa pitää laskea tai kohottaa jonkin toiminnan mahdollistamiseksi?  
Pohdinta edellyttää sen, että ihmisen on opittava tiedostamaan tunteensa ja niiden syntyymi-  
seen liittyvät tekijät sekä miten ne häneen vaikuttavat. Eisenberg (2000, 665) on tutkinut  
tunteita moraalien näkökulmasta ja hän näkee monien tunteiden, kuten syyllisyyden, häpeän  
ja empatian perustuvan siihen, mitä pidämme oikeana ja vääränä toimintana.

Tunteiden kokeminen on yksilöllistä ja siksi jokaisella on oma ainutlaatuinen tapansa kokea  
sekä ilmaista niitä. Omien tunteiden tunnistamisen lisäksi tunteet ovat kaiken inhimillisen  
vuorovaikutuksen elementti. Jakamalla tunteitaan, ihminen kykenee ymmärtämään toisia ja  
tulee itse ymmärretyksi. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003.) Tavoitteisen ja taita-  
van toiminnan kannalta on tärkeää, että ihmisellä on kyky vaikuttaa omiin tunteisiin ja kont-  
rolloida tunteiden aiheuttamia automaattisia käyttäytymismuutoksia. Tietoista vaikuttamista  
tunnereaktioihin nimitetään tunteiden säätelyksi. (Nummenmaa 2012, 147-148.)

#### 4.2 Tunteiden säätelyn lähtökohtia

Tunteiden säätely on taito, jota voidaan harjoittaa ja opettaa. Keskeisimmät tunteiden säate-  
lyyn liittyvät käsitteet ovat: *tunneäly, emotionaalinen pätevyys, emotionaalinen lukutaito, affektiivinen sosiaalinen pätevyys ja sosioemotionaalinen oppiminen*. (Kokkonen 2010, 41-  
44.) Tunteiden säätely voidaan nähdä myös jatkumona tietoisesta, ponnistusta vaativasta ja  
kontrolloidusta säätelystä tiedostamattomaan, ei-ponnistusta vaativaan ja automaattiseen  
säätelyyn. (Gross 2008.) Kokkonen (2010) pitää tunnereaktioita luonteeltaan hyvin tietoisina,  
jolloin ne on mahdollista tuoda tietoisien tarkastelun alaisiksi ja kyetä arvioimaan, vertaile-  
maan sekä luokittelemaan niitä. Saavuttaakseen mielen ja kehon tasapainon, ihmiselle on  
hyödyllistä, että hän pystyy hillitsemään ja lievittämään kuormittaviksi kokemiaan tunteita,  
koettiin ne sitten miellyttävinä tai epämiellyttävinä, liian voimakkaina tai pitkäkestoisina.

Gross (2008) näkee, että monet tunteiden säätelyn tavoitteista ovat selitettävissä ihmisten  
luontaisella tarpeella kokea mielihyvää ja välttää tuskallisina koettuja asioita. Kokkonen,  
Pulkkinen ja Tirkkonen (2001, 46) määrittelevät Eisenbergiin (1996, 1998) viitaten, että tun-  
teiden säätely voi kohdistua tunteita herättävään tilanteeseen, omakohtaiseen kokemukseen  
tai tunteisiin liittyvään käyttäytymiseen, kuten tunneilmaisuun. Tunteiden säätelyn nähdään  
perustuvan pääosin käyttäytymiseen liittyviin ja tiedollisiin toimintamalleihin. Ensin mainituil-  
le on tyypillistä kielteisen tunteen purkaminen toimintaan tai sen välttelyyn tekemällä jotain  
muuta. Tiedollisten eli kognitiivisten toimintamallien avulla taas pyritään muuttamaan tun-  
netta myönteiseen ja miellyttävään suuntaan. Kokkonen ym. (2004, 46) jakavat tunteiden  
säätelyn keinot yleisesti käyttäytymiseen pohjautuviin (behavioraalsiin) ja tiedollisiin (kogni-  
tiivisiin) strategioihin. Monet tunteiden säätelyn prosessit liittyvät tunnetilan laskuun, ylläpi-  
toon tai nousuun tai muihin tunteen osa-alueisiin.

Tunteiden säätelyllä on yhteys ulkoihin tapahtumiin, jotka ohitetaan pääsääntöisesti automaattisesti eivätkä ne juuri aiheuta tietoista tunteiden viriämistä ja siihen liittyvää käyttäytymisen muutosta. Säätelyn edellytyksenä on, että ihminen tunnistaa hänessä virinneet tunnereaktiot ja tapahtumat, jotka ovat saaneet tunteet heräämään. Uusien tilanteiden ennakoinnin ja niistä oppimisen kannalta on tärkeää, että ihminen kykenee tietoisesti ja aktiivisesti parantamaan reagointiaan ympäristössä tapahtuviin muutoksiin sekä hyödyntämään havaitsemiaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä sekä poistamaan haittatekijöitä. Ennakoinnin avulla esimerkiksi ihminen pystyy vaikuttamaan tulevaisuuden haasteisiin ja tilanteisiin tunteiden säätelyn perustehtävillä, oman tunnetilan ennakoinnilla, tämänhetkisen tunnetilan ylläpidolla ja tämänhetkisen tunnetilan muuttamisella. Tunteiden säätelyn avulla ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä tunteita hän kokee, kuinka voimakkaina ja milloin kokee ne sekä miten ilmaisee niitä. (Gross 2008, 499-509; Nummenmaa 2012, 149-153.)

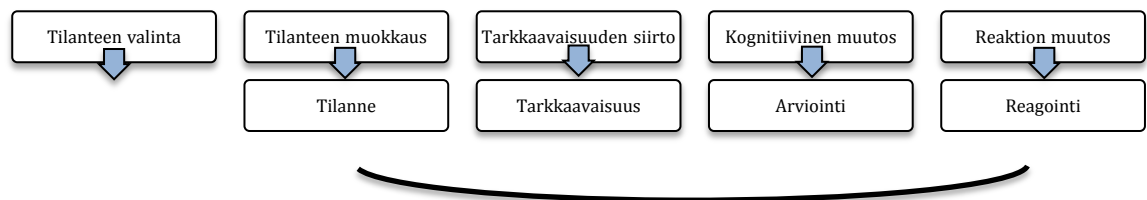
Opinnäytetyössä kehitettävän Vanhemman voimapyörä -työkalun yhtenä tavoitteena oli, että vanhempi pysähtyy pohtimaan omia tunteitaan ja tunnetilojaan sekä niiden syntymiseen vaikuttavia tekijöitä vahvistaakseen omia tunteiden säätelyn taitojaan. Aldao ja Noelen-Hoeksema (2012) tuovat esiin Grossiin (2007) viitaten, että tunteisiin on helpompi vaikuttaa ennakoivasti kognitiivisilla keinoilla, kuten ajattelun tai tarkkaavaisuuden muuttamisella ennen tunteen täydellistä valtaamista, jolloin näiden taitojen harjoittelu on tunteiden säätelyn oppimisen kannalta tehokkaampaa. He tulivat tutkimuksissaan siihen tulokseen, että ihmiset eivät vastaa aina samalla tavalla tunteita herättäviin tilanteisiin, vaan että he käyttävät monenlaisia vaihtoehtoisia keinoja ratkaista tilanteita.

#### 4.3 Tunteiden säätelyn vaiheet ja strategiat

Grossin ja Thompsonin (2008) kehittämässä tunteiden säätelyn prosessimallissa säätely nähdään ajallisesti etenevänä tapahtumaketjuna, jossa kiinnostuksen kohteena ovat ihmisen tunneprosessin eri vaiheissa käyttämät monenlaiset tunteiden säätelyn keinot. Ajatuksena on, että tunteeseen voidaan vaikuttaa erilaisilla strategioilla ennakoivasti ennen sen viriämistä ja viriämisen jälkeen. Prosessin ensimmäisessä vaiheessa käytössä on niin sanotut tilannesidonnaiset strategiat, joiden avulla onnistutaan kokemaan pääsääntöisesti miellyttäviä tunteita ja välttämään epämiellyttävien viriäminen. Reaktiosidonnaisten strategioiden käyttö on tyypillistä silloin, kun yrityksistä huolimatta ihminen ei pysty välttämään epämiellyttäväksi kokemista tunteiden viriämistä. (Kokkonen 2010; Nummenmaa, 2012, 153; Gross 2008.)

Prosessimallissa (kuvio 3) on eritelty neljä tunteen syntymiseen liittyvää prosessiketjun vaihetta. Gross ja Thomson (2008, 499) kuvaavat tunteiden modaalista mallia tilanteen, tarkkaavaisuuden, arvioinnin ja reaktion syntymisen vaiheiden kautta. Tapahtumaketju saa alkunsa tilanteesta, joka koetaan psyykkisesti merkityksellisenä. Tilanteen herättää yleensä ulkoinen fyysinen tekijä, joka saa aikaan ihmisessä tarkkaavaisuuden heräämisen. Näin tunnekokemuksesta tulee tietoinen ja sitä voidaan arvioida. Reagointi tilanteesta puolestaan perustuu arviointiin, jonka on ajateltu olevan yhteyksissä muutoksiin kokemusperäisissä, käyttäytymisperäisissä ja fysiologisissa järjestelmissä. Nämä järjestelmien synnyttämät reagoinnit voivat vaikuttaa tilanteeseen, joka on laukaissut ketjun syntymisen. Näin tunteet voivat usein muuttaa ympäristöä ja siten vaikuttaa todennäköisyyteen tuntea myöhemmin samankaltaisia tunnekokemuksia.

Tunteiden säätelyn prosessimallin kolmessa ensimmäisessä vaiheessa esiintyvät neljä ensimmäistä strategiaa, tilanteen valinta, tilanteen muokkaaminen, tarkkaavaisuuden siirto ja kognitiivinen muutos, jotka luetaan kuuluviksi ennen tunnereaktion syntymistä käytettäviin ennakoiviin säätelymekanismeihin. Viides strategia on reaktion muutos, joka kuuluu tunnereaktion jälkeen syntyneisiin reaktiosidonnaisiin mekanismeihin.



Kuvio 3: Tunteiden säätelyn prosessimalli (Gross & Thompson 2007)

Tilanteen valinta muodostaa tunteiden säätelyn prosessimallin ensimmäisen strategian, jossa ihminen altistuu tunteen laukaisevalle tekijälle. Se sisältää toiminnat, jotka saavat aikaan todennäköisemmin niiden tunteiden heräämisen, joiden siinä halutaan kokea tai vastaavasti niiden tunteiden estymisen, joita tilanteessa ei haluttaisi kokea. Monet arjen tilanteiden päätökset vaikuttavat tunteiden kokemiseen ja vain osa niistä tunnistetaan olevan kyseisen tilanteen aikaansaama. Tällöin tulevat näkyviin vain ne valinnat, jotka näkyvät toimintojen seurauksena tulevilla emotionaalisissa vasteissa esimerkiksi tietyn tunteen nousuna. Tietoisuus tunteiden todennäköisestä kulusta tiettyinä ajanjaksona voi motivoida muuttamaan oletettua emotionaalista ketjua tilanteen valinnalla. (Gross 2008, 501; Kokkonen 2010, 35.)

Vanhempi voi esimerkiksi vältellä sellaisia tilanteita, joissa tietää joutuvansa rajoittamaan lapsen toimintaa ja altistuvansa ulkopuolisten arvioinneille. Lyhyellä tähtäimellä välttäminen voi tuottaa tunteiden säätelyn kannalta hyötyä vanhemmalle, mutta pitempään jatkuvana se voi rajoittaa hänen arjen toimintojaan ja tuottaa negatiivisia tunnetiloja, kuten pelkoa tai häpeää. Parempien tunteiden säätelyn keinojen ja toimintatapojen harjoittelun kautta vanhempi voi kuitenkin vahvistaa tunteiden säätelyään ja antautua tilanteisiin vähitellen muiden ihmisten tuen ja omien voimavarojensa tunnistamisen kautta. Nummenmaan (2012, 43) mukaan tietoista tunteisiin vaikuttamista vaikeuttaa se, että ihminen ei useinkaan ole varma siitä, miltä hänestä tuntuu ja mikä tunteen on aiheuttanut. Lisäksi tunteita voi myös syntyä silloin, kun mitään tunteita aiheuttavaa ei tietoisesti edes havaita.

Tunteiden säätelyn prosessimallin mukaan tilannetta voidaan muokata yleensä miellyttävämpään tunteiden säätelyn muotoon (Kokkonen 2010, 35). Stressi- ja selviytymisperinteessä tämä tunteiden säätelyn tyyppi on määritelty ongelmakeskeiseksi selviytymiseksi tai esikontrolliksi (Gross 2008, 503). Arjen haastavia tilanteita lapsen kanssa voidaan ratkaista huumorin tai leikin avulla. Puoliso saattaa sanoa vanhemmalle jotain huvittavaa tai osoittaa myötätuntoa, jolloin käynnistynyt vihaisuuden tunne vähenee ja tilanne ei johdakaan kielteiseen tunnereaktioon. Esimerkiksi aamun kiireisyyttä voidaan vähentää heräämällä hieman aikaisemmin tai valmistautumalla siihen jo illalla.

Tunteiden viriämiseen voidaan vaikuttaa tarkkaavaisuuden siirtämisellä epämiellyttäväksi koetusta asiasta sellaiseen, joka tuottaa mielihyvää. Tarkkaavaisuuden suuntaaminen tapahtuu kaikenikäisillä erityisesti silloin, tilanteen muokkaaminen tai valinta ei ole mahdollista. Vanhempi voi suunnata ulkopäin lapsen tarkkaavaisuutta ohjaamalla tekemään jotain, mikä auttaa unohtamaan ja viivästyttämään tarpeen tyydytystä. Sisäisellä, tiedollisella uudelleen suuntaamisella vanhempi voi esimerkiksi ajattelemalla myönteisesti muuttaa näkökulmaa haastavasta tilanteesta, mikä johtaa vaikeudesta huolimatta tilanteen kokemisen myönteisenä. Ikävien ja vihamielisten ajatusten ja tunteiden märehähtämisellä viitataan tunteiden syn-

tymisen tapahtumaan, joka lisää negatiivisten tunteiden kestoja ja voimakkuutta. (Gross 2008, 502-503.)

Kognitiivisen muutoksen strategioilla voidaan muuttaa tilanteen emotionaalista merkitystä ennen tunteen viriämistä uudelleen arvioinnin ja tilanteelle annetun tulkinnan avulla joko siten, mitä tilanteesta itsessään ajatellaan tai millaisena yksilö näkee mahdollisuutensa selviytyä siinä. Jos esimerkiksi lapsi ei reagoi pyyntöömme kiirehtiä aamuaskareissaan, voi se saada aikaan vanhemmassa voimakkaita ärtyneisyyden tunteita. Tässä tapauksessa kognitiivinen muutoksella vanhempi voi laskea ärtymystään vaikkapa ajattelemalla, että lapsi ei toimi näin tahallaan, mikä vähentää tällaisten tunteiden nousua vanhemmassa. (Gross 2008, 503; Kokkonen 2010, 37.)

Tunteiden säätelyn prosessimallin ketjun viimeisintä strategiaa nimitetään reaktion muutokseksi, joka kohdentuu takaisin ketjun ensimmäiseen vaiheeseen, itse tilanteeseen, josta tunnereaktio on saanut alkunsa. Tässä vaiheessa tunnereaktiota on yleensä helpompi muokata miellyttävämpään suuntaan ja tunteiden säätely perustuu jo tiedostettuihin keinoihin. Tunnekokemusta ja sen aikaansaamaa käyttäytymistä sekä siihen liittyviä fysiologisia tekijöitä voidaan pyrkiä muuttamaan esimerkiksi harjoittelemalla tai rentoutumalla. (Kokkonen 2010, 37.) Ilmaisun tukahduttamista pidetään yhtenä eniten tutkittuna reaktion muokkaamisen muotona, jolla viitataan yritykseen laskea menneillään oleva tunneilmaisua käyttäytymisessä (Gross 2008, 504). Vanhemmat voivat esimerkiksi pyrkiä näyttämään tyyneltä lapsen ärtymystä aiheuttavasta käyttäytymisestä huolimatta silloin, kun vanhempi on ulkopuolisen tarkkailun alaisena. Grossin (2008, 504) mukaan uhkana on, että tunteen tukahduttaminen voi joko johtaa kiellettyjen tunteiden purkautumiseen jossain toisissa yhteyksissä tai elimistön fysiologisia reaktioina. Sillä voidaan nähdä myös päinvastaisia vaikutuksia, jolloin tunteisiin liittyvät ilmaukset, kuten kasvojen ilmeet, voivat lisätä emotionaalisen reaktion voimakkuutta ja vaimentaa näin itse tunnetta.

Grossin (2008, 504) on tutkimusryhmänsä kanssa päätyntä siihen tulokseen, että ennakoivaan kognitiiviseen muutokseen perustuva tunteiden säätely on monessa tilanteessa tehokkaampaa kuin jo syntyneiden tunnereaktioiden peittäminen. Tukahduttamisella ja peittämisellä on yhteys esimerkiksi muistisuoritukseen, joka on tunteiden säätelyn taitojen oppimisen ja vuorovaikutuksen kannalta keskeistä. Nummenmaa (2012, 158) toteaa, että mitä vähemmän tunteiden säätelemisen kuormittaa ajatuksiamme ja tiedonkäsittelyämme, sitä enemmän ihmisellä jää käyttöön kapasiteettia muihin tehtäviin, kuten valmistautumiseen ja ennakointiin.

Aldao ja Nolen-Hoeksema (2013) esittävät, että Grossin ja Thomsonin (2007) tunteiden säätelyn malli yksinkertaistaa tunteiden säätelyn strategioiden käyttöä liikaa olettamalla, että ihmiset käyttävät vain yhtä säätelyn strategiaa hallitakseen tunteita herättävien ärsykkeiden tai

tilanteiden synnyttämiä tunnetiloja. Heidän mielestään aikaisemmat tutkimukset viittaavat rajattuun ymmärrykseen ihmisten tunteiden säätelyn valinnan ja toimeenpanon monimutkaisesta prosessista. Aldaon ja Nolen-Hoekseman kritiikki perustuu heidän tutkimustuloksiinsa, jotka viittaavat ihmisten käyttävän spontaanisti moninaisia tunteiden säätelystrategioita vastatessaan lyhyisiin inhoa herättäviin filmipätkiin. He uskovat näillä löydöksillä olevan vaikutusta tunteiden säätelyn strategioiden tutkimukselle tulevaisuudessa.

#### 4.4 Tunteiden säätelyn taitojen oppiminen

Tunteiden säätely on yksi tunne-elämän tasapainoisuutta parantava tunnetaito. Sen mieltäminen taidoksi sisältää ajatuksen, että tunteiden säätelyä voi oppia. Sitä voidaan opetella itsenäisesti ja sitä voidaan myös opettaa. Taitojen oppimisen edellytyksenä on, että ihminen kykenee tiedostamaan, hyväksymään ja ymmärtämään omat tunteensa sekä niihin liittyvät reaktiot ja käyttäytymisen. Tunteiden säätelyn taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ja niillä on yhteys moniin tavoitteiltaan myönteisiin sosiaalisiin taitoihin. Ihminen oppii elämänsä aikana monia tapoja säädellä tunteitaan ja käyttää niitä tilanteesta riippuen eri tavoin. (Kokkonen 2010.)

Kokkonen (2010, 38-41) hahmottaa tunteiden säätelyn taitonäkökulmaa viiden tunnekäsitteen kautta, jotka ovat *tunneäly*, *emotionaalinen pätevyys*, *emotionaalinen lukutaito*, *affektiivinen sosiaalinen pätevyys* ja *sosioemotionaalinen oppiminen*. Hän esittää Saloveyn ja Mayerin (1997) tiivistävän aikuisen elämän kannalta keskeisimmät tunnetaidot tunneällyn käsitteeksi, joka muodostuu kyvystä tunnistaa, arvioida ja ilmaista omat tunteensa sekä tunnistaa toisten ihmisten tunteet aidosti, rehellisesti ja tarkasti. Tunneälykäs ihminen käyttää tunteitaan ajattelun apuna, kun hän ratkaisee arjen tilanteita, hahmottelee niihin liittyviä näkökulmia ja luovia ratkaisuja. Lisäksi hän pystyy hyödyntämään tunteista saatua tietoa ja ymmärtämään tunne-elämään liittyviä syys-seuraussuhteita sekä säätelemään omia ja muiden tunteita. Ojanen (2014, 70) korostaakin tunneällyn liittyvän empatian olemassaoloa myönteisten ihmissuhteiden syntymisen perustana. Ilman sitä ihminen ei kykene ottamaan huomioon toisten tunteita ja tarpeita eikä myötäelämään muiden iloissa ja suruissa. Goleman (2005, 26) kuvaa tunneälyä kahden tietämistavan yhteistyön kautta. Ensimmäistä hän kutsuu järkeväksi mieleksi, joka hallitsee tietoisuutta ja pyrkii johdonmukaiseen ajatteluun. Sen rinnalla toimii impulsiivinen, voimakas ja usein epäjohdonmukainen tunteva mieli. Näiden kahden kiinteän sopusointuinen yhteistyö auttaa ihmistä selviytymään elämän haasteista.

Saarni (1999, 4) määrittelee emotionaalisen pätevyyden kahdeksan taidon kautta, jotka ilmenevät vuorovaikutuksena ja toimintana tunteita herättävissä sosiaalisissa tilanteissa. Hän esittää emotionaaliseen pätevyyden sisältävän omien ja toisten tunteiden tunnistamisen, kyvyn käyttää tunnesanastoa ja -ilmaisuja, oman henkilökohtaisen sisäisen tunnekokemuksen erot-

taminen ulkoisista tunneilmauksista sekä taidon mukautua vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Emotionaalista pätevyyttä edistävät ihmisen ominaisuudet ja identiteetti, moraalinen taju sekä kehityshistoria, johon vaikuttavat kulttuurilliset tekijät sekä kasvuympäristön olosuhteet.

Ciarocci ja Scott (2006, 232) määrittelevät emotionaalisen pätevyyden henkilökohtaisena kykynä käsitellä tunteita ja emotionaalisesti varautuneita ongelmia. Sen avaintekijöinä he näkevät olevan emotionaalisen ongelmasuuntautuneisuuden, tunteiden tunnistamisen ja kuvaamisen sekä tehokkaan tunteiden hallinnan. Tutkimuksessaan he tarkastelevat emotionaalista pätevyyttä psyykkisen hyvinvoinnin, ongelmaan suuntautumisen, tunteiden tunnistamisen ja kuvaamisen sekä tehokkaan tunteiden hallinnan ja märehittämisen kautta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten nämä osa-alueet auttoivat ihmisiä välttämään mielialan laskua ja saavuttamaan myönteisen tunnetilan. Tulosten mukaan heikko ja tehoton ongelmaan suuntautuminen ennusti kielteisiä tunnetiloja, kuten ahdistuneisuutta, stressiä ja masentuneisuutta, ja laski näin myönteisten tunnetilojen kokemusta. Lisäksi vaikeus käsitellä tunteita, kuten märehittäminen, ennusti myönteisen tunnetilan laskua. Tuloksista kävi myös ilmi, että matala emotionaalisen pätevyyden taso paremminkin edeltää hyvinvoinnin laskua kuin esiintyy yhdessä sen kanssa. Ciarocci ja Scott ehdottavatkin, että ihmisiä tulisi yrittää ohjata kehittämään ongelmasuuntautuneisuuttaan, jolloin parantunut ongelmatietoisuus johtaisi myönteisen mielialan nousuun ja masentuneisuuden laskuun. Kyky tunnistaa tunteet on yhteydessä vähäiseen masennukseen, ahdistuneisuuteen ja muihin hyvinvoinnin indikaattoreihin.

Emotionaalisen lukutaidon keskeisimpinä taitoina voidaan pitää itsensä, tunteiden ja niiden säätelyn sekä sosiaalisten tilanteiden ymmärrystä (Kokkonen 2012, 42). Srikanth ja Sonawat (2012, 310) tuovat esiin, että tulkitakseen ja vastatakseen rakentavasti omiin ja muiden tunteisiin, on ihmisen kyettävä lukemaan ja ymmärtämään niitä. Tehokkaalla emotionaalisella lukutaidolla nähdään olevan yhteys parempaan terveyteen ja hyvinvointiin sekä rakentaviin ihmissuhteisiin. Kokkonen (2005) tuo esiin, että yksi osoitus tehokkaasta lukutaidosta on, että henkilöllä on kyky käyttää tilanteessa hyödyksi esimerkiksi huumoria tai lohduttamista muuttaen kielteisiä tunteita myönteisempään suuntaan. Nämä taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa, jossa omien tunteiden rakentavaa ilmaisua voi opetella ja oppia omasta temperamentista sekä persoonallisuuden piirteistä käsin. Kokkonen (2012, 42) listaa emotionaalista lukutaitoa ilmaiseviksi taidoiksi esimerkiksi myönteisen käsityksen itsestä, tunneprosessien syy-seuraussuhteen ymmärtämisen sekä henkilökohtaisen empatian, kiintymyksen, optimismin ja itseluottamuksen kokemisen.

Halberstadt, Denham & Dunsmore (2001) mukaan affektiivinen pätevyys taitona sisältää kolme osa-aluetta, jotka liittyvät tunnepitoisten viestien lähettämiseen, vastaanottamiseen ja käsittelyyn. Sen keskeisimmät taidot tulevat esiin omien tunteiden tehokkaana viestintänä ja

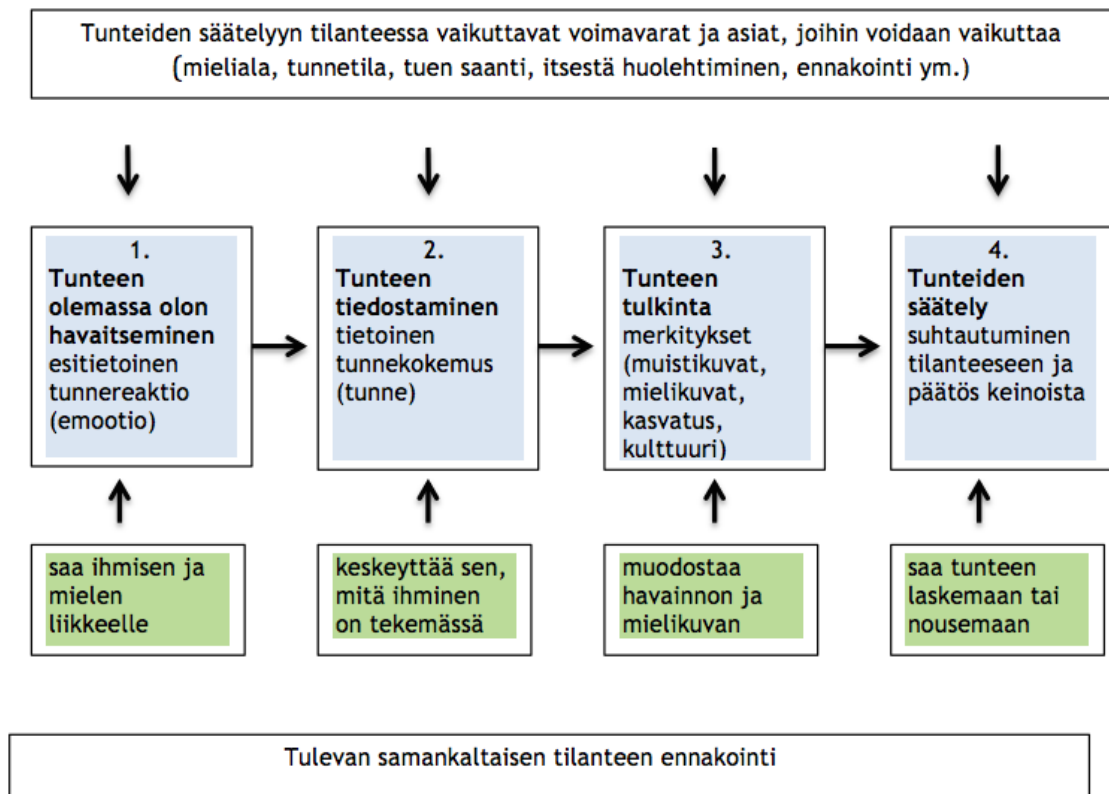
muiden ihmisten tunneviestien onnistuneena tulkintana sekä vastaamisena, tunteiden tehokkaana säätelynä ja hallinnointina. Affektiivisesti pätevä ihminen on myös tietoinen tunteistaan, hyväksyy ne ja osaa käsitellä niitä monimutkaisissa sekä muuttuvissa sosiaalisissa tilanteissa (Kokkonen, 2012, 42).

Sosioemotionaalista oppimiseen liittyvää tietoa on hyödynnetty erityisesti kouluopetuksessa. Se määritellään prosessiksi, jossa itsetietoisuus ja sosiaalinen tietoisuus vahvistuvat. Siihen liittyy myös omien tunteiden hallinta ja vastuullisten päätöksentekotaitojen kehittyminen, mikä näkyy ihmissuhdetaitojen lisääntymisenä. (Elbertson, Brackett & Weissberg 2010.) Kokkonen (2012, 42) tarkentaa esimerkiksi Ziniin ja Eliakseen (2006) viitaten, että sosiaalinen oppiminen näkyy myös omien tunteiden tunnistamisena, itseluottamuksen vahvistumisena, toisten näkökulman huomioimisena sekä eettisen ja reflektiivisen ajattelun lisääntymisenä. Tärkeää on huomata, että näiden taitojen kautta myös ihminen kykenee helpommin luottamaan myös toiseen ja tarvittaessa pyytämään apua sekä vastavuoroisesti antamaan sitä.

Arjen tilanteissa tunteiden säätelyyn vaikuttaa vanhemman yleinen hyvinvointi ja sen hetkiset voimavarat sekä kuormittavat tekijät. Ne liittyvät usein omaan jaksamiseen, mielialaan, tukeen, tunteiden säätelyn taitoihin ja kokemukseen vanhemmuudesta sekä vanhempana toimimisesta. Vanhemmat kertoivat, että monet haastavat tilanteet lapsen kanssa toistuvat jopa päivittäin. He uskovat, että tilanteisiin on mahdollista valmistautua ennakoimalla joko niin, että samankaltaista tilannetta ei pääse syntymään tai päättämällä, miten aikoo toimia tilanteessa seuraavalla kerralla.

Vanhemman voimapyörä -työkalun tunteiden säätelyn kulkua ja siihen liittyviä tausta-ajatuksia kuvataan kuviossa 4.





Kuvio 4: Tunteiden säätelyn kulku Vanhemman voimapyörä -työkalun taustalla

## 5 Opinnäytetyön kehittämisprosessi

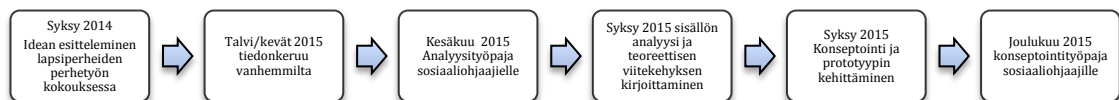
Opinnäytetyön kehittämisprosessi käynnistyi omasta kokemuksesta ja kiinnostuksesta tilanteisiin, joissa vanhemmat kokevat tunteiden säätelyyn liittyviä haasteita lasten kanssa. Kun tunteet saavat vallan, voi itsehillintä pettää ja oma käytös saattaa tuntua lapselliselta. Tällöin usein petytään itseän vanhempana ja tunnetaan syällisyyttä omasta käytöksestä. Tunteiden säätely on osa lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta, jota on tutkittu yleensä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Työkalun kehittämisprosessissa haluttiin kiinnittää huomio vanhempaan, joka toimii niin omien kuin lapsen tunteiden säätelijänä. Haluttiin saada tietoa nimenomaan siitä, miten vanhemmat kokevat nämä tilanteet ja mitkä asiat tilanteiden taustalla vaikuttavat. Työkalua oli luontevaa lähteä kehittämään lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien kanssa heidän käyttöönsä. Heiltä saatiin tärkeää tietoa työkalun kehittämiseen ja heidän kauttaan saatiin vanhempia osallistumaan tiedonantajiksi. Tiedonkeruu vanhemmilta tapahtui teemahaastatteluilla ja muotoiluajatteluun perustuvaa luotain -menetelmää eli itse-dokumentointia käyttäen. Sosiaaliohjaajilta saatiin tietoa kahdessa innovatiivisiin menetelmiin perustuvassa työpajassa.

Opinnäytetyössä on hyödynnetty Kumarin (2012) innovaatiomuotoilun prosessia. Innovaatiomuotoilun vaiheet opinnäytetyössä ovat:

- innovaation tarkoituksen aistiminen, joka tässä opinnäytetyössä on kuvattu johdannossa,
- tiedonkeruu aihepiiristä ja käyttäjistä,
- aineiston analyysi,
- tulosten esitleminen,
- työkalun konseptointi,
- prototyypin kehittäminen,
- työkalun prototyypin arviointi ja
- jatkokehittäminen.

Opinnäytetyön prosessi (kuviot 5) käynnistettiin opinnäytetyöntekijöiden aloitteesta ottamalla yhteyttä lapsiperheiden perhetyön johtavaan sosiaaliohjaajaan Tarja Tirkkoseen. Opinnäytetyön idea esiteltiin marraskuussa 2014 sosiaaliohjaajien työkokouksessa, jossa päätettiin viiden sosiaaliohjaajan osallistumisesta kehittämistyöhön. Sosiaaliohjaajien tehtävänä oli esitellä ideaa asiakkaille ja pyytää heitä ottamaan yhteyttä opinnäytetyöntekijöihin, jotka sopivat asiakkaan kanssa itsedokumentoinnin aikataulusta ja sen jälkeisestä haastattelusta. Näin voitiin taata, että asiakkaiden anonymiteetti säilyi eivätkä sosiaaliohjaajat voineet tunnistaa aineistosta yksittäistä vanhempaa.

Haastatteluiden ja luotainten avulla kerätty aineisto luokiteltiin ja teemoiteltiin, jonka jälkeen osa alkuperäisilmauksista vietiin sosiaaliohjaajien analyysityöpajaan kesäkuussa 2015. Kaksi tuntia kestävässä työpajassa aineistosta etsittiin oivalluksia ja tulkintoja, jotka ryhmiteltiin yhdessä etsittyjen yläkäsitteiden alle. Tämän jälkeen palattiin alkuperäiseen aineistoon, johon lisättiin työpajatyöskentelyn tuotokset. Yhdistetty aineisto analysoitiin uudelleen sisällön analyysin avulla. Sisällön analyysi tuotti viisi tunteiden säätelyyn liittyvää työkalun osa-aluetta. Osa-alueet esiteltiin konseptointityöpajassa sosiaaliohjaajille joulukuun alussa 2015. Teoreettista viitekehystä koottiin ja kirjoitettiin prosessin etenemisen rinnalla.



Kuvio 5: Prosessikaavio Voimaa vanhemmuuteen -opinnäytetyön etenemisestä

## 5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa alle kouluikäisten lasten vanhempien tunteiden säätelyn taitoja arjen haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Tavoitteena oli selvittää, millai-

set tilanteet vanhemmat kokevat haastavina ja kehittää työkalu vanhempien tunteiden säätelyyn.

## 5.2 Kehittämisprosessin lähtökohtia

Vanhemman voimapyörä työkalun kehittämisprosessin lähtökohtana oli käsitys ihmisestä tajunnallisena, kehollisena ja situationaalisena kokonaisuutena, jolla on kyky vaikuttaa omaan toimintaansa ja muokata ympäristöään aktiivisesti. Näin ollen oli luontevaa valita kehittämisprosessin lähtökohdaksi Kumarin (2012) innovaatiomuotoiluprosessi, joka perustuu asiasymmärrykseen ja yhdessä kehittämiseen. Koska tunteiden säätely nähdään prosessina ja taitona, jota jokainen vanhempi voi vahvistaa omista voimavaroistaan käsin, valittiin työkalun ajattelu- ja työtavaksi ratkaisukeskeisyys. Siinä työskentelyn huomio kohdistuu tuleviin tapahtumiin, vanhempien olemassa olevien voimavarojen hyödyntämiseen ja niiden vahvistamiseen.

### 5.2.1 Holistinen ihmiskäsitys

Tulkitakseen ja ymmärtääkseen ihmisen kokemusta ja toimintaa, tutkijan on pyrittävä ratkaisemaan, millaisena hän näkee ihmisen kokonaisuutena suhteessa hänen tutkimuksensa lähtökohtiin. Tieto ihmisestä muuttuu jatkuvasti. Empiirisen tutkimuksen tehtävänä on kuvata ja selittää ilmiöitä ihmisen kokonaisuuden hahmottamiseksi kohti yhä syvempää ymmärrystä tämän olemuksesta eli siitä, mitä ihminen on. Tutkija rajaa kohteensa, asettaa hypoteesinsa ja valitsee menetelmänsä pohjautuen tutkimuskohdetta koskeviin oletuksiin ja edellyttämiin. Arkikielessä ihmiskäsityksellä voidaan tarkoittaa yleistä ihmiseen liittyvää perusasennoitumista, joka sisältää kulttuuriset vaikutukset, teoreettisen tiedon ihmisestä sekä sisältöjä tiedostamattomista kokemuksista, kuten uskomuksia ja arvostuksia. Ero näiden kahden välillä liittyy siihen, että tieteellisessä tavassa tarkastella ihmistä korostuu tiedostetumpi, rationaalisempi, selkeämpi ja helpommin käsiteltävä käsitys. (Rauhala 2014.)

Rauhala (2014, 32) näkee ihmisen olemassaolon esiintyvän kolmessa eri perusmuodossa, tajunnallisessa (psykkis-henkinen olemassaolo), kehollisessa (orgaanisena tapahtumana) ja situationaalisessa (olemassaolo suhteina todellisuuteen) muodossa. Hän perustelee näkemystään ihmisestä järjellisyysvaatimuksen mukaan siten, että ei ole olemassa ihmistä, jolla ei olisi mitään orgaanisia prosesseja tai hän ei olisi koskaan kokenut mitään. Ihminen ei myöskään ole olemassa ilman suhdetta mihinkään, ei olisi esimerkiksi kenenkään lapsi tai ei olisi missään paikassa. Keski-Luopan (2009) mukaan holistisessa ihmiskäsityksessä ihminen nähdään avoimena järjestelmänä, jossa keho, tajunta ja situaatio muodostavat kukin oman osajärjestelmänsä. Avoimessa elävässä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ne muodostavat ihmisen maailmasuhteen ja muokkaavat häntä tehden hänestä persoonan. Niskanen (2005, 107) tuo

esiin, että ihmistieteissä voidaan tutkia näitä kolmea olemisen tapaa eri tavoin. Psykologia tutkii yksilöllistä subjektiivista kokemusta eli tajunnallista suhdetta ja merkityksiä situationaaliseen ja keholliseen todellisuuteen. Kehollinen oleminen puolestaan toteutuu ihmisen orgaanisina toimintoina ja situationaalinen oleminen kohdattuina fyysisinä asettelmina, olosuhteina, tilanteina ja toisina ihmisinä.

Rauhala (1998) kuvaa tajuntaa kokemisen kokonaisuudeksi sisältäen laadullisesti erilaisia kokemussisältöjä, kuten tietoa, tunnetta, uskoa, intuitiota ja tahtomuksia. Kokemussisällöt vaihtelevat tietoisuusasteeltaan, selkeydeltään ja kielelliseltä ilmaistavuustasoltaan. Tajunta itsessään toteutuu inhimillisen kokemisen kokonaisuudessa eli mielellisyydessä, jossa jokin mielellinen aines on tullut tajunnan kokemispiiriin. Puhuttaessa kokemuksista yleensä käytetään ilmaisua mieli ja merkitys. Mielen avulla ihminen muun muassa ymmärtää, tietää, tuntee, uskoo ja uneksii asiat sekä ilmiöt joksikin, jolloin ne saavat merkityksen. Merkitys on aina ideaalinen ilmiö, joka edustaa reaalisia ilmiöitä. Se eroaa näin ollen kehon aineellisiin orgaanisista prosesseista, jossa elimet ja elinjärjestelmät toimivat konkreettista työtä tehden eivätkä ne sisällä mitään symbolista, ideaalia ainesta. Niille on tyypillistä, että ne jatkavat ja täydentävät toistensa aloittamia prosesseja, tasapainottavat, kontrolloivat toistensa toimintaa vaikuttaen kehämäisesti prosessin lähtökohtaan hierarkiassa holistisesti ylös- ja alaspäin. Rauhala (1998, 31; 2014, 39) korostaakin orgaanisen elämänpiirin viisautta ja intentionaalisuutta, sillä elinten ja elintoimintojen keskinäinen informaatio on niiden itsensä ja ihmisen kokonaisuuden kannalta luotettavampaa ja erehtymättömämpää kuin tajunnan niistä antamat symboliset tulkinnat.

Rauhala (2009) erottaa tajunnallisuuden kahteen mielelliseen toimintatasoon, psyykkiseen ja henkiseen. Hän näkee psyykkisen toimintatason liittyvän kokemustasoltaan läheisemmin orgaaniseen elämään. Sille on tyypillistä koettu elämyksellisyys, jokin tajunnan sisäinen perusviire, jonka aistien välityksellä synnyttää ihmisen elämäntilanne tai omat orgaaniset prosessit, kuten tunteet, halut ja psyykkiset ärsykkeet. Psyykkinen taso on aina yksityistä ja elämykselliset kokemukset ja tunnot ovat olemassa ilman sen omaa itsetiedostusta. Näin sillä ei ole kykyä arvioida itseään suhteessa maailmaan, kuten henkisellä tasolla, jossa ihminen voi etääntyä tarkastelemaan, analysoimaan ja käsitteistämään myös oman tajunnan sisällä olevaa psyykkistä kokemusaineistoa. Tällöin psyykkinen objektivoidaan eli tuodaan käsitteistetty sisäinen yksilötajunnan kokemus yleisesti muillekin kommunikoitavissa olevaksi merkityssisällöksi. Näin esimerkiksi jokin psyykkinen tila, kuten vanhemman syyllisyys ja syyllisyyden tunne voidaan erottaa toisistaan yksilöllisenä kokemuksena ja yleisesti syyllisyyden käsitteenä. Henkinen vaatii toimiakseen aina psyykkisen elämyksellisyyden, sillä se toimii aina jossakin tajunnan tilassa (Rauhala 2009, 69).

Merkitykset syntyvät yleensä ihmisen tajunnassa ilman ponnisteluja ja tiedostamatta siten, että olemassa oleva subjektiivinen maailmankuva tai sen osa ottaa vastaan uuden tarjoutuvan mielen, tulkitsee ja sijoittaa sen jotakin tarkoittavana merkityksenä maailmankuvan rakenteeseen. Näin ihmisen maailmakuva täydentyy ja kokemus ymmärryksen paranemisesta kasvaa. Tätä prosessia Rauhala (2006, 30) nimittää tulkkiutumiseksi. Jos uusi merkityssuhde si-  
toutuu olemassa olevaan realistisesti, se johtaa jatkossa myös parantuneeseen vastaanotto- ja tulkintakykyyn, jolloin esimerkiksi havainnointikyky terävöityy, oppiminen paranee ja henkinen kokemuksellisuus lisääntyy. Ihmisen tietoisuudessa ei myöskään ole kaikkea tajunnan sisältöä, vaan osa siitä on tietoisuuden taustalla valmiudessa aktivoitumaan tietoiseksi ja näin osaksi hänen kuvaansa maailmasta.

Elämäntilanne määrittää tämän opinnäytetyön kohderyhmää, pienten lasten vanhempia. Perttulan (2005, 116-119) mukaan elämäntilanne on käyttökelpoinen käsite, kun sen ymmärtää Rauhalan (2006, 39) tapaan elämäntilanteena (situaatio), joka on se todellisuus, johon ihminen on suhteessa. Rauhala (2006, 39) mukaan situaatio on monimuotoinen, sillä se rakentuu fyysisen ympäristön lisäksi ympäröivästä kulttuurista, luonnon olosuhteista, toisista ihmisistä, konkreettisista ja ei-aineellisista olioista, kuten arvoista ja normeista. Arjen elämässä ihmisen tajunta on riippuvainen tilanteen sille tarjoamista merkityksen aiheista. Esimerkiksi perhesuhteilla on suuri merkitys ihmisen henkisen työn kannalta. Elämäntilanne määrittää hänen kykynsä käyttää ja kehittää omia henkilökohtaisia voimavarojaan sekä saada muiden läheisten ymmärtämystä ja kannustavaa tukea. Grossin (2008) tunteiden säätelyn prosessimallissa puolestaan kehollisuus nousee esiin ihmisen olemassaolon muotona, sillä suurin osa tunneprosesseista syntyy ja kehittyy orgaanisina toimintoina ja jäävät usein myös ihmisen tietoisuuden sekä reflektiivisen käsittelyn ulkopuolelle.

Työkalun kehittäminen lapsiperheiden perhetyön asiakastyöhön edellytti sosiaaliohjaajien ja heidän asiakkaidensa sekä muiden vanhempien aktiivista osallistumista prosessiin. Ihminen nähtiin tässä prosessissa aktiivisena ja itseään määrävänä toimijana, jolla on vapaa tahto. Holistinen ihmiskäsitys ohjasi opinnäytetyöntekijöitä näkemään, että jokainen vanhempi tulee mukaan kehittämisprosessiin omasta todellisuudestaan, johon liittyy monia osatekijöitä. Ihmiskäsitys ohjaa myös tapaa, jolla vanhemmat kohdataan kiinnittämällä huomiota vanhemman omiin kokemuksiin sekä hänen elämäntilanteeseensa, jossa hänet nähdään yksilönä, oman historian, persoonan ja sen hetkisen tilanteen valossa. Kantavana ajatuksena on auttaa vanhempaa löytämään omat voimavaransa ja tapansa säädellä tunteitaan arjen tilanteissa.

### 5.2.2 Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtap

Ratkaisukeskeinen työtap eroaa ongelmalähtöisestä työtavasta. Siinä, missä ongelmalähtöisen työtavan vaiheet ovat ongelman määrittelemine, interventio ja sen arviointi, niin ratkai-

sukeskeisessä työtavassa ongelman tai huolen määrittelee asiakas omin sanoin. Asiakas luo itse omat tavoitteensa ja käy läpi odotuksiaan sekä määrittelee ja arvioi edistymistään. Lopuksi asiakas saa työntekijältä kannustavaa palautetta tavoitteistaan, vahvuuksistaan ja edistymisestään. (Berg & De Jong 1996.)

Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapa on myönteinen tapa kohdata ihmisiä heidän erilaisissa elämän haasteissa ja pulmatilanteissa. Se innostaa kehittämään luovia ratkaisuja korostamalla toiveikkuutta, voimavaroja, edistystä ja yhteistyötä. (ratkes; Iti.) Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistyksen Ratkes ry:n ja Lyhytterapiainstituutin mukaan ratkaisukeskeiselle ajattelu- ja työtavalle ominaisia piirteitä ovat asiakaslähtöisyys, tavoitelähtöisyys, tulevaisuussuuntautuneisuus, voimavarakeskeisyys, poikkeuksien ja edistyksen huomioiminen sekä myönteisyys, luovuus, leikkisyys ja huumori. Se on muita työmuotoja hyödyntävä, konstrukttiivinen, kannustava ja asiakkaan läheisten sekä verkostojen kanssa yhteistyötä tekevä työtapa.

Ratkaisukeskeisessä ajattelu- ja työtavassa etsitään sekä luodaan asiakkaan käsittein tietoa ja ymmärrystä hänen tilanteestaan. Ohjauksessa on tarkoitus tuoda esiin asiakkaan oma ääni, mikä edellyttää keskittymistä asiakkaan kuunteluun ja hänen sanojensa merkitysten ymmärtämiseen. Huomio kiinnittyy siihen, millaisilla kysymyksillä yksilö löytää omasta todellisuudestaan itseään auttavia keinoja voida paremmin. Työskentelyssä on tärkeää, että se mitä tehdään, pitää olla ihmisen ja hänen hyvinvointinsa edistämisen kannalta toimivaa sekä sopivaa eikä sen tarvitse perustua yleisiin lainalaisuuksiin. (Lipponen 2014.)

Ratkaisukeskeinen työskentely perustuu aina asiakkaan sen hetkiseen tilanteeseen ja siitä lähtevään ratkaisujen etsimiseen. Lisäksi työskentely kohdennetaan tulevaisuuden tapahtumiin, mutta menneisyyden kokemuksista etsitään voimavaroja vahvistavia onnistumisia. Ratkaisukeskeisyyden yksi johtavista teemoista liittyy siihen, että hyvinvoinnin tai elämänlaadun lisäämiseen riittää usein pienikin ajattelutavan ja näkökulman vaihtaminen. (Lipponen 2014, 200 - 208.) Myönteisellä ja kannustavalla tavalla edistetään ongelmien ratkaisemista selvittämällä asiakkaan toiveita sekä tavoitteita ja kartoittamalla olemassa olevia voimavaroja sekä vahvistamalla jo näkyvää myönteistä kehitystä. (Furman & Ahola 2002, 10.) Työntekijän tehtävänä on johdattaa asiakasta ideoimaan erilaisia ratkaisuehdotuksia ja tukea sekä rohkaista häntä ottamaan ne käyttöönsä. (Furman & Ahola 2007, 5-6.)

Tässä opinnäytetyössä syntyneen Vanhemman voimapyörä -työkalun kehittämisen lähtökohtana on käytetty ratkaisukeskeistä ajattelutapaa. Furmanin ja Aholan (2007, 5-6) mukaan ratkaisukeskeisen ajattelun keskiössä on edistys. Asiakkaan kanssa arvioidaan, missä määrin edistystä on tapahtunut ja mitä sen eteen on tehty. Ratkaisukeskeinen ajattelu perustuu oletukselle, että asiakkailla on olemassa ratkaisun avaimet omassa käsissään, mutta he eivät ole ai-

na tietoisia niistä. Työkalun kaikille osa-alueille on mahdollista asettaa tavoitteet ja seurata niiden edistymistä. Työskennellessään asiakkaidensa kanssa sosiaaliohjaajat voivat käyttää Vanhemman voimapyörä- työkalua hyödyntäen ratkaisukeskeistä työtapaa.

### 5.2.3 Muotoiluajattelu

Muotoiluajattelu valittiin kehittämistyön lähtökohdaksi, sillä se soveltui hyvin innovatiivisten menetelmien, ihmiskeskeisen lähestymistavan ja muotoilijan tutkivan sekä koordinoivan roolin vuoksi työkalun kehittämiseen.

Muotoiluajattelu on Brownia (2008) lainaten muotoilijan herkkyyden ja metodien yhdistämistä ihmisten tarpeisiin. Se on muutettavissa kuluttajalle arvokkaaksi sekä liiketaloudelle markkinamahdollisuudeksi. Eljala ja Luoto (2014, 77) painottavat, että muotoilussa on aina kyse arvontuottamisesta asiakkaille ja muille sidosryhmille sekä laajemmassa mittakaavassa koko yhteiskunnalle, ei vain yrityksille ja niiden omistajille. Arvontuotanto voidaan lajitella brändi-, käyttäjälähtöisyys- ja uusien ratkaisujen tuottamisarvoihin, jotka ovat toisensa läpileikkäviä. Arvontuotanto on asiakkaan prosessi, joka auttaa asiakasta toteuttamaan omia tavoitteitaan. (Storbacka & Lehtinen 2002, 20.) Tämä saavutetaan sillä, että muotoilijat eivät itse päättäneet idean kehittämisestä, vaan kehittävät ideoita, jotka parhaiten kohtaavat kuluttajan tarpeet ja toiveet. Muotoiluprosessiin kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat inspiraatio-, ideointi-, ja toimeenpanovaihe. (Brown 2008.)

Kälviäinen (2014, 31) muistuttaa, että vaikka muotoiluajattelu ja -toiminta ovat lähtöisin liiketaloudesta, on muotoilulle tyypillistä kehittämistoimintaa käytetty myös moneen muun tyyppiseen arvontuotantoon, kuten käyttäjälähtöisen kehittämisen ja monialaisen yhteissuunnittelun välineenä sekä immateriaalitalouden että kestävä kehityksen hankkeissa. Muotoilulla yleisesti pyritään tuottamaan konkreettisia vaihtoehtoja, joiden arviointi, valinta ja lopullinen tuotos tulevat mahdolliseksi. Konkreettiset vaihtoehdot palvelevat yhteistä ymmärrystä, yhteisten ratkaisujen löytämistä ja käyttäjävuorovaikutusta arvojen suunnittelussa. Kälviäinen (2014, 33) esittää Gedenrydiin (1998) viitaten muotoilun ratkaisuprosessien vaativan myös toiminnallista etsimistä, sisäisen ajatusprosessin lisäksi. Tullakseen todeksi ratkaisut edustavat sopeutumiskykyä, johon tarvitaan vuorovaikutusta mielen, toiminnan ja fyysisen ympäristön välillä. Myös Miettinen (2014, 11) näkee muotoilun olevan ratkaisukeskeistä toimintaa, jossa perinteisiä tai innovatiivisia työkaluja käyttämällä saadaan aikaan tuloksena luonnos, konsepti tai mallin kuvaus.

Muotoiluajattelu ja -toiminta ovat nopeasti kokeilevaa sekä visuaaliseen ja konkreettiseen työskentelyyn pyrkivää. Tämän vuoksi ne sopivat innovaatioprosesseihin. Muotoilijat tähtäävät tulevaisuuteen ja kuvittelevat, mitä erilaisia vaihtoehtoja voisi olla. Uusien innovaatioiden

löytäminen saattaa olla myös sattumanvaraista. Jottei ratkaisusta tulisi ennalta määrättyä, innovaatioprosessin alkuun tarvitaan riittävästi vapautta ja tilaa epämääräisyydelle. (Kälviäinen 2014.) Kälviäinen toteaa Kälviäiseen ja Rättyyn (2011) viitaten muotoiluajattelun olevan voimavara, joka vie ja innovaatioprosessia eteenpäin. Muotoilu tuo visuaalisen kehittämisen innovaatioprosessiin.

Harmaakorven ja Melkaksen (2005, 35) mukaan innovaatioprosessissa on havaittu kuilu teollisen tutkimuksen ja käytännöllisen uusiin ratkaisuihin johtavan soveltavan ajattelun välillä. Erillisen tutkimustiedon paikka tulisi näkyä osana tosielämän ratkaisukokonaisuutta. Tässä opinnäytetyössä pyritään yhdistämään tutkimus- ja käyttäjätietoa kehitettäessä työkalua Vijay Kumarin (2012) innovaatiomuotoilun prosessimallia mukaillen.

### 5.3 Innovaatiomuotoilun prosessi

Kumarin (2012) innovaatiomuotoiluprosessi sopi opinnäytetyön kehittämisprosessin menetelmäksi hyvin, koska idea työkalusta koettiin innovatiiviseksi. Juujärvi, Pesso & Räsänen (2011) vertailivat projektissaan Kumarin ja Moritzin (2005) prosessimallien sopivuutta projektiinsa ja he tulivat siihen tulokseen, että Kumarin malli selkeytensä vuoksi sopi hyvin työvälineeksi selaisillekin asiantuntijoille, joilla ei ole muotoilukoulutusta, kun taas Moritzin malli oli enemmän tarkoitettu palvelumuotoilun ammattilaisille.

Kumar (2012, 1) määrittelee innovaation toteutettavaksi tuotteeksi, joka on uusi kontekstissaan ja ajassaan, ja joka luo sekä käyttäjälle että yritykselle arvoa. Solatie ja Mäkeläinen (2009, 28) ovat Kumarin kanssa samoilla linjoilla määriteltessään innovaation olevan uutta arvoa tuottavaa ajattelua, uusi keksintö tai uudiste. He laajentavat määritelmää lisäämällä sen käsittämään myös parannettua tuotetta tai toimintamallia. Innovaation ei tarvitse olla täysin uusi keksintö, mutta siihen sisältyy uuden luomista.

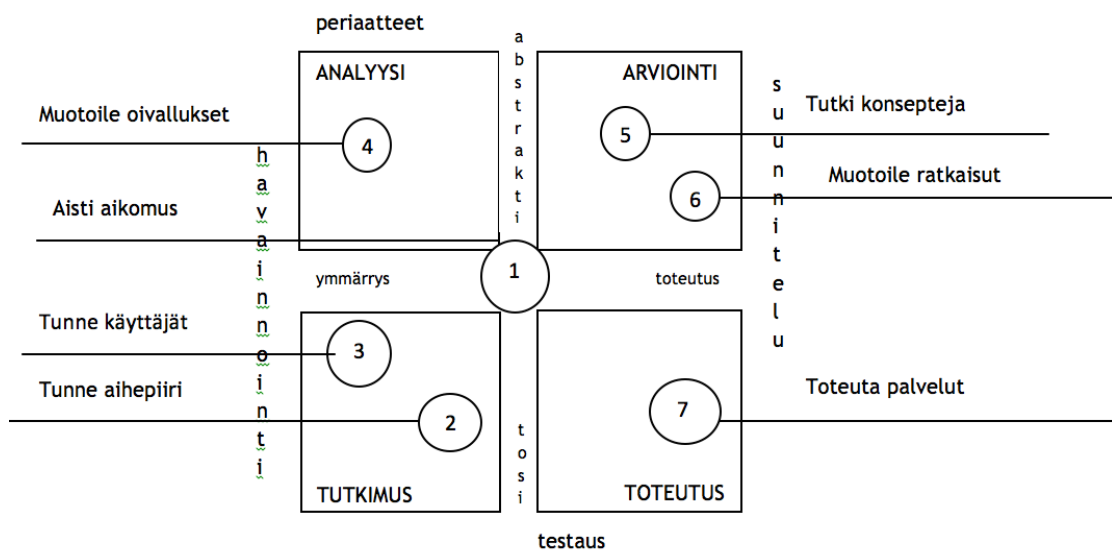
Apilo ja Taskinen (2006, 15-18) luokittelevat innovaatiot kahteen luokkaan, inkrementaalit ja radikaalit, joista käytetään nimeä läpimurtoinnovaatiot (breakthrough). Inkrementaaliset innovaatiot perustuvat jo olemassa oleviin prosesseihin ja liiketoimintakonsepteihin. Radikaalit innovaatiot taas muuttavat jo olemassa olevia prosesseja ja liiketoimintakonsepteja. Jotta radikaalit innovaatiot voidaan toteuttaa, tulee yrityksen muuttaa liiketoimintaprosessejaan ja rakennettaan.

Solatie ja Mäkeläisen (2009) mukaan innovaatioita on eriasteisia, pieniä ja suuria. Ne jaetaan ylläpitäviin, merkittäviin ja mullistaviin innovaatioihin. Ylläpitäviä innovaatioita syntyy koko ajan. Niitä tarvitaan kasvun ylläpitämiseksi, mutta ne eivät kuitenkaan yksin riitä kilpailussa menestymiseen. Merkittävä innovaatio puolestaan tarjoaa asiakkaalle uutta ja parem-



paa, ei pelkästään parannuksia. Mullistava innovaatio on jotain erityistä, aivan uutta ja ensimmäistä lajissaan, joten kilpailua ei ole. Se ei ole myöskään sattumaa. Saavuttaakseen menestystä pitkällä tähtäimellä, tulisi jokaisen yrityksen pyrkiä tarjoamaan asiakkailleen mullistavia innovaatioita. Kumar (2012, 2) painottaa, että innovaatiot eivät itsestään muutu menestyksekkäiksi, vaan innovaation menestyminen vaatii systemaattista prosessia. Kumarin innovaatiomuotoilun prosessissa nähdään tärkeänä tiedon kerääminen ja kontekstin sekä ihmisten tunteminen. Tiedon analysoinnin kautta etsitään oivalluksia, joista voi syntyä perusta innovaatioille.

Opinnäytetyössä kehitetyn Vanhemman voimapyörä -työkalun voi sijoittaa ylläpitäviin innovaatioihin. Kehittämisprosessin tavoitteena oli koota tietoa vanhempien kokemuksista arjen haastavista tilanteista lapsen kanssa. Lisäksi tavoitteena oli tuoda lapsiperheiden perhetyöhön uusi työkalu, joka kokoaa yhteen sosiaaliohjaajien jo olemassa olevan tiedon ja taidon. Uutena ajatuksena oli nostaa ensisijaisesti vanhemman tarpeet tarkasteluun työkalun kehittämisessä. Kumar (2012,8) painottaa innovaatioiden rakentamista kokemusten ympärille sekä ajattelemaan innovaatioita systeemisesti. Hän esittelee kirjassaan keinoja ja menetelmiä innovaatioiden systemaattiseen kehittämiseen. Työkalun kehittämisessä on edetty Kumarin systematiikan (kuvio 6) mukaan ja siinä on käytetty hänen esittelemiään innovaatioiden kehittämisen menetelmiä ja keinoja.



Kuvio 6: Innovaatiomuotoiluprosessi (Kumar 2012)

Kumar (2012, 8) jakaa innovaatiomuotoiluprosessin nelikenttään: *tiedonkeruuseen* (research), *analyysiin* (analysis), *konseptien arviointiin* (synthesis) sekä *konseptien kehittämiseen ja toteutukseen* (realization). Nelikentät sisältävät seitsemän toiminnallista vaihetta, jolla jokaisella on omat tehtävänsä. Innovaatiomuotoiluprosessi alkaa kaavion keskeltä innovaation tar-

koituksen aistimisella (1), tutustumalla paremmin ympäröivään kulttuuriin ja seuraamalla trendejä sekä uutisia (2). Innovaation tarpeellisuudesta kerätään tietoa aihetta tutkimalla, siihen hyvin perehtymällä ja oppimalla tuntemaan kohderyhmään kuuluvien ihmisten innovaatioon liittyviä ajatuksia (3). Kun ymmärrystä aiheesta ja kohderyhmästä on saatu tarpeeksi, voidaan lähteä suunnittelemaan tutkimusta ja keräämään systemaattisesti tietoa kohderyhmältä esimerkiksi havainnoimalla sekä kyselemällä aiheesta. Kerätty tieto analysoidaan (4) ja analyysin pohjalta tutkitaan sekä tarkastellaan eri käsitteitä, jonka jälkeen tehdään yhteen-vetoja sekä kehitellään konsepteja (5), arvioidaan sekä lähdetään rajaamaan ratkaisuja (6). Lopuksi katsotaan tulevaisuuteen ja (7) suunnitellaan, miten innovaatio otetaan käyttöön.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin Kumarin (2012) nelikenttää. Innovaation tarkoituksen aistiminen aloitti opinnäytetyön prosessin. Aiheen ajankohtaisuutta ja työkalun tarpeellisuutta on opinnäytetyössä kuvattu johdannossa. Tiedonkeruu aihepiiristä ja käyttäjistä on kuvattuna teoreettiseen viitekehykseen ja tiedonkeruun menetelmät, aineiston analyysi ja tulokset esitellään omissa luvuissaan. Työkalun konseptoinnin ja prototyypin kehittämistä seuraa työkalun arviointi ja jatkokehittäminen.

Innovaatiomuotoiluprosessikaavio voi olla myös ei-lineaarinen, jolloin esimerkiksi idea voi olla syntynyt ensin ja etenee pätevöittäen ja parantaen ideaa. Käytännössä prosessi voi myös useasti toistuvana mennä kaavion vaiheita ympäri. (Kumar 2012, 9.) Tässä opinnäytetyössä kuvattu prosessi on pääsääntöisesti edennyt lineaarisesti vaihe kerrallaan, mutta konseptointia on tehty koko prosessin ajan. Idea oli olemassa ennen prosessin aloitusta ja prosessin edetessä se on jalostunut palvelemaan paremmin sekä sosiaaliohjaajien että vanhempien tarpeita. Ideaan ja kehittämistarkoitukseen on palattu monta kertaa takaisin prosessin aikana.

#### 5.4 Tiedonkeruu aihepiiristä ja käyttäjistä

Innovaation tarkoituksen aistimisen jälkeen innovaatiomuotoiluprosessi alkoi tiedonkeruun kentästä, jonka vaiheissa perehdytään aihepiiriin ja ihmisiin. Kumarin (2012, 52-58) mukaan on erityisen tärkeää ymmärtää konteksti eli asiayhteys, tutustua aiheen historiaan, aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja julkaisuihin sekä ajankohtaisiin keskusteluihin. Aiheeseen oli tutustuttu seuraamalla ajankohtaisia keskusteluja sekä teorian ja aikaisempien tutkimuksien kautta, joita on esitelty opinnäytetyössä sekä teoreettisessa viitekehyksessä että tulosten tarkastelussa.

Kun aihepiiriin on tutustuttu huolella, on aika tutustua käyttäjiin, joita kehittämistyö koskee. Pelkkä tunteminen ei riitä, vaan täytyy saada empaattinen ymmärrys ihmisten ajatuksista, tunteista ja tarpeista. Tämä tapahtuu keskittymällä kuuntelemaan, havainnoimaan ja analysoimaan sitä, mitä käyttäjät kertovat. Heitä tulee pyrkiä ymmärtämään siinä, miten he koh-

taavat ongelmia ja selviävät haasteista sekä mitä tarpeita he ilmaisevat tai jättävät ilmaise-matta. Tuntemalla käyttäjät hyvin, voidaan löytää aivan uudenlaisia palveluja. (Kumar 2012, 88.)

Opinnäytetyössä aihepiiriin tutustuttiin keräämällä ymmärrystä lapsiperheiden perhetyöstä, vanhemmuudesta ja tunteiden säätelystä. Tietoa kerättiin innovaatiomuotoilun ja perinteisemmän tutkimuksen keinoin Helsingin kaupungin lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien asiakkailta ja muilta pienten lasten vanhemmilta. Tiedonkeruu vanhemmilta toteutettiin ensin luotaimella, joka on itsedokumentointimenetelmä, eräänlainen päiväkirja, jonka osallistujien tuli täyttää annettujen tehtävien mukaan. (Tuulaniemi 2011, 151.) Luotaimen tavoitteena oli kerätä autenttisessa ympäristössä tietoa asiakasryhmän käyttäytymisestä ja ajatuksista. Toisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin yksilöhaastattelua, jonka teemoina olivat *lapsiperheen arki, tunteiden säätelyn keinot, tuen tarve ja kokemukset luotaimesta*. Laajemmin ymmärryksen saavuttamiseksi huomioitiin myös lapsiperheen arkeen liittyvät ajankohtaiset vanhempien ja ammattilaisten kanssa käydyt keskustelut. Opinnäytetyöntekijöillä oli myös omakohtaista kokemusta lapsiperheen arjesta ja vanhempana olemisen haasteista, mikä auttoi ohjaamaan keskustelua opinnäytetyön tavoitteiden mukaisista teemoista.

Samat vanhemmat osallistuivat luotainmenetelmän toteuttamiseen ja teemahaastatteluihin. Tavoitteena oli, että he kirjasivat, kuvasivat tai nauhoittivat vähintään seitsemän lapsen kanssa kohdattua arjen haastavaa tilannetta, joihin aikuinen vastaa omalla toiminnallaan. Tiedonantajavanhempina oli kuusi äitiä, joista kolme oli lapsiperheiden perhetyön asiakkaita. Kolme tiedonantajavanhempaa löytyi opinnäytetyöntekijöiden tuttavien välityksellä. Tiedonantajavanhemmat nimettiin ilmoittautumisjärjestyksessä H1, H2 jne. Numeroinnin avulla pysytettiin takaamaan heidän anonyymiytensä ja se, että yksittäisiä vastauksia ei ollut mahdollista tunnistaa aineistosta. Käytämme raportissa jatkossa tiedonantajista nimitystä vanhemmat.

#### 5.4.1 Luotain

Vanhemman voimapyörä -työkalun tiedonkeruussa luotainta käytettiin tiedonhankinnan menetelmänä siksi, että opinnäytetyöntekijöillä ei ole mahdollisuutta havainnoida kohderyhmän toimintaa sen omassa ympäristössä. (Tuulaniemi 2011, 151.) Lisäksi uskottiin, että yksittäisen perheen tai vanhemman havainnointi menisi liiaksi perheen yksityiselle alueelle ja sen johdosta toiminta ja vuorovaikutus voisi muuttua. Luotaimesta käytetään myös nimeä muotoilu-luotain. Sen avulla pyritään ymmärtämään inhimillisiä ilmiöitä ja sen perustana on, että käyttäjät osallistuvat tiedonkeruuseen itsedokumentoinnilla. (Mattelmäki 2006, 46.)

Mattelmäen (2009, 46) mukaan muotoiluluotaimilla on kolme piirrettä. Ensimmäiseksi, luotain osallistaa käyttäjät aktiivisesti mukaan. Tällöin käyttäjät osallistuvat työkalun kehittämispro-

sessiin aktiivisina toimijoina. Toiseksi, luotaimella pystytään tarkkailemaan käyttäjän näkemyksiä ja toimintaympäristöä. Luotaimissa annetuilla tehtävillä pyritään saamaan tarkempaa tietoa esimerkiksi käyttäjän arkea, ympäristöä, tarpeita, tuntemuksia ja asenteita koskeviin kysymyksiin. Kolmanneksi, luotaimet ovat luonteeltaan kokeilevia. Niiden avulla käyttäjiä pyydetään ilmaisemaan ja selittämään kokemuksiaan.

Luotaimen avulla vanhemmat pysähtyivät itse havainnoimaan ja dokumentoimaan omaa arkeaan ja toimintaansa. He saivat valita dokumentointitapansa, joka voi olla myös perinteinen päiväkirjan kirjoittaminen omasta elämästä omin sanoin tai esimerkiksi WhatsApp -nauhoite. Luotaimen tehtävät annettiin A4 sivun mittaisella ohjeistuksella, mikä sisälsi kysymyksiä lapsiperheen arjesta, tilanteista lapsen kanssa sekä tilanteisiin reagoimisesta ja tilanteiden jälkeisistä omista tuntemuksista. Menetelmän toteuttamiseen oli aikaa noin kaksi viikkoa.

Lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien kautta lähetettiin kirjeet asiakkaille, jotka olivat ilmoittaneet kiinnostuksensa osallistua työkalun kehittämisprosessiin. Kirjeessä kuvattiin opinnäytetyön tarkoitus, miten toivotaan kirjeen saaneiden asiakkaiden toimivan ja ohjeet luotaimen menetelmään. (Liite 1.) Tämän jälkeen puhelinkeskustelussa varmistettiin vanhemman halukkuus tiedonantajaksi sekä käytiin läpi tiedonkeruuseen liittyviä kysymyksiä. Samalla sovittiin vanhemmalle sopiva dokumentointitapa ja teemahaastattelujen ajankohdat. Muut tiedonkeruuseen osallistuneet vanhemmat saivat kirjeen sähköpostitse opinnäytetyöntekijöiltä. Vanhempia pyydettiin lähettämään luotaimet ennen haastatteluja, jotta opinnäytetyöntekijät saivat etukäteen kuvan, millaisia tunteiden säätelyyn liittyviä tilanteita perheiden arjessa esiintyy ja millaisia asioita tulisi painottaa kunkin haastateltavan kohdalla.

#### 5.4.2 Teemahaastattelu

Tiedonkeruun haastattelutyypiksi valittiin teemahaastattelu, jolla haluttiin kerätä tietoa pienten lasten vanhempien kokemuksista arjen haasteellisista tilanteista lapsen kanssa. Mitä vanhemmat ajattelevat silloin, mitä tunteita heissä herää ja miten he toimivat näiden tunteiden pohjalta? Haastattelun teemat perustuivat opinnäytetyön tarkoitukseen vahvistaa alle kouluikäisten vanhempien tunteiden säätelyn taitoja arjen ja tavoitteeseen selvittää, millaiset tunteiden säätelyyn liittyvät tilanteet vanhemmat kokevat haastavina. Teemahaastattelun avulla syvennettiin tietoa, jota oli kerätty luotaimen avulla.

Haastattelu on ollut yleisin laadullisessa tutkimuksessa käytössä tiedonkeruun menetelmä, jonka etuna pidetään sen joustavuutta (Eskola & Suoranta 2009, 85). Haastattelussa haastatteli esittää kysymykset suullisesti ja kerää haastateltavien vastaukset muistiin. Hänellä on tuolloin mahdollisuus tarkentaa ja syventää sekä tarvittaessa toistaa kysymyksiä sekä pyytää perusteluja esitetyille mielipiteille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 206.) Eskola ja Suo-

ranta (2008, 85) kuvaavat haastattelua eräänlaisena keskusteluna, joka on ennalta suunniteltu, haastattelijan alulle panema sekä ylläpitämä keskustelu, jossa haastateltava tuntee roolinsa ja haastateltava oppii omansa. Haastattelussa selvitetään kysymällä suoraan haastateltavalta esimerkiksi, mitä hän ajattelee ja minkälaisia motiiveja hänellä on. Haastattelu on aina vuorovaikutteiden tapahtuma, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 42) korostavat, että haastattelu eroaa olennaisesti keskustelusta myös siinä suhteessa, että se on päämäärähakuista ja tiedon keräämiseen tähtäävää toimintaa.

Kumarin (2012, 286) mukaan haastattelulla pyritään ymmärtämään ihmisten jokapäiväistä elämää heidän omassa ympäristössään ja omasta näkökulmastaan. Ihmiset muistavat paremmin ollessaan mukavuusalueellaan. Haastattelu toteutetaan valitsemalla aihe, paikka, haastattelun kesto ja dokumentointitapa. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 73) vahvistavat, että haastattelijan tehtävänä on motivoida haastateltava tilanteeseen mahdollisimman hyvin ja luoda riittävä luottamuksellinen ilmapiiri sekä olosuhteet. Hirsjärvi ym. (2010, 206) korostavat, että riittävän hyvällä valmistautumisella voidaan vähentää haastateltavan jännitystä ja pelkoja haastattelutilannetta kohtaan. Tällöin haastateltava voi mahdollisimman vapaasti kertoa ajatuksiaan ja keskustelu pysyy suunnitelluissa aihealueissa. Haastateltavien kannalta on tärkeää, että he tietävät keskustelussa esille nousseiden asioiden käsittelyn olevan luottamuksellista.

Haastateltavaksi valitaan ihmisiä, joilla on omakohtaisia kokemuksia tutkijaa kiinnostavasta ilmiöstä ja aiheesta. Heille on kerrottava rehellisesti haastattelun ja tutkimuksen tavoite. (Lehtomaa 2005, 167-171.) Tässä opinnäytetyössä haastateltaviksi valittiin alle kouluikäisten lasten vanhempia, sillä opinnäytetyöntekijöiden ennakkokäsityksen mukaan heillä oli tietoa opinnäytetyön kannalta tärkeästi ilmiöstä, lapsiperheen arjen haastavista tilanteista ja vanhemman tunteiden säätelystä. Haastattelut pyrittiin toteuttamaan rauhallisissa ja rennoissa tilanteissa, kuten haastateltavien kotona ja toisen opinnäytetyöntekijän kotona. Haastateltavat saivat itse valita paikan. Yksi haastattelu jouduttiin tosin tekemään toisen opinnäytetyöntekijän autossa, sillä etukäteen valittu kahvila osoittautui melutasoltaan liian korkeaksi. Haastatteluiden vastaukset tallennettiin nauhurilla, jonka jälkeen vastaukset litteroitiin sanatarkasti.

Tutkimustarkoituksessa haastattelu on nähtävä systemaattisena tiedonkeruun muotona, jonka tavoitteena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa ja pätevää tietoa (Hirsjärvi ym. 2010, 207). Eskola ja Sarajärvi (2009, 86) jakavat haastattelutavat strukturoituun, puolistrukturoituun, teemahaastatteluun ja avoimeen haastattelutyyppiin sen mukaan, miten kiinteitä kysymykset ovat, ja miten paljon haastattelija haluaa jäsentää haastattelutilannetta. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 46) puolestaan jakavat ne kolmeen haastattelutyyppiin yhdistämällä puolistrukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun yhdeksi tyypiksi.

Strukturoidussa haastattelussa eli lomakehaastattelussa kysymykset on muotoiltu etukäteen ja ne ovat kaikille haastateltaville samat. Avoin haastattelu taas muistuttaa eniten tietystä aiheesta käytävää keskustelua. Puolistrukturoidussa, kuten teemahaastattelussa aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille samat ja sille on luonteenomaista, että kysymykset eivät ole tarkasti rajattuja. Haastattelija voi tarpeen mukaan vaihdella kysymysten muotoa ja järjestystä. Siinä keskustelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin, joista keskustellaan. (Eskola & Suoranta 2009, 86.)

Teemahaastattelu on lähestymistavaltaan fenomenologinen. Siinä painottuvat ihmisten tulkinnat asioista ja heidän antamiaan merkityksiä pidetään keskeisinä. Haastattelija ohjaa mahdollisimman vähän haastateltavien kertomusta tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Pyrkimyksenä on, että tutkittava voi kuvata kokemuksiaan täydesti ja moniulotteisesti. Merkitysten nähdään syntyvän vuorovaikutuksessa, jolloin teemahaastattelu menetelmänä antaa haastattelijalle mahdollisuuden irtautua tutkijan näkökulmasta tuoden tutkittavien äänen esille. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.)

Hirsjärvi ja Hurme (2011, 102-103) tuovat esiin teemahaastatteluun liittyvän joustavuuden periaatteen, joka näkyy muun muassa siinä, että tutkija voi laatia etukäteen käsiteltävien teemojen varassa joitain tarkentavia kysymyksiä helpottaakseen haastattelun tiedonkulkua ja sen jäsentämistä sekä motivoidakseen haastateltavaa kertomaan asiasta enemmän. Haastattelija on aktiivinen kuuntelija, joka jättää haastateltavalle riittävästi vapautta tilanneratkaisujen tekemiseen ja varmistaa haastattelun aikaisen keskustelun kohdentumisen oikeisiin sekä ongelmien kannalta tärkeisiin seikkoihin. Joustavuuden periaate liittyy myös kielellisen ilmaisun käsitteelliseen tasoon, johon haastattelijan tulee alusta asti kiinnittää huomiota. Hänen on pyrittävä ohjaamaan keskustelua haastateltaville ominaisten ilmaisujen avulla. Haastattelijalta vaaditaan myös joustavuutta kysymysten muotoilussa, jotta ne auttavat virittämään mahdollisimman samanlaisia merkityssuhteita haastateltavien tajunnassa ja ohjaamaan haastattelua oikeaan suuntaan sekä asiayhteyteen. (Hirsjärvi & Hurme 2011.)

Haastattelulomakkeen toimivuutta testattiin tuttujen pienten lasten vanhempien kanssa ennen varsinaisia opinnäytetyön haastatteluja. Huomiota kiinnitettiin erityisesti siihen, että haastateltavilla oli sama ymmärrys käsitteistä kuin opinnäytetyöntekijöillä. Teemojen ja tarkentavien kysymysten tekemistä helpotti se, että toisella opinnäytetyöntekijöistä oli alle kouluikäinen lapsi ja toisen opinnäytetyöntekijän oli mahdollisuus seurata lapsiperheiden arkea isovanhemmudesta käsin. Tässä opinnäytetyössä pitäydttiin ennalta määritellyissä teemoissa, mutta ennakolta valmiiksi tehtyjä kysymyksiä käytettiin tarvittaessa tarkentamaan ja virittämään keskustelua kiinnostuksen kohteena olevista ilmiöistä. Kysymykset toimivat sekä tilanteen ohjaajina ja siltä varalta, että haastattelu ei lähde sujuvasti käyntiin. Haastattelija

aloitti yleensä teema-alueen käsittelyn, mutta useasti myös haastateltava saattoi tuoda teeman käsittelyyn myös itse. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 104) pitävätkin tärkeänä, että teema-alueet ja niistä juontuvat kysymyssarjat tulevat esiin siinä järjestyksessä, missä ne kussakin haastattelussa tuntuvat luontevilta.

Opinnäytetyön haastattelut aloitettiin laajalla ja helpolla kysymyksellä lapsiperheiden arjesta. Haastateltavia kehoitettiin kertomaan, millainen on heidän tavallinen arkensa. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 107) mukaan haastattelun tulisi edetä laajoista kokonaisuuksista täsmällisiin kysymyksiin. Laaja-alaisiin kysymyksiin vastatessa haastateltavalla on mahdollisuus tuoda esille juuri hänelle tärkeinä pitämiään asioita ja näkökulmia. Tutkijan aito kiinnostus tutkittavan elämään lisää luottamuksellisuuden tunnetta, joka luo pohjan haastattelun onnistuneelle etenemiselle. Kysymykset suunnattiin hyvin henkilökohtaisiin ja arkoihin teemoihin, kuten vanhempana olemiseen ja siihen liittyviin tunteisiin, ajatuksiin sekä toimintaan. Haastateltavat loivat oman arjen kuvauksellaan pohjan niiden tilanteiden syntymiselle ja niissä toimimiselle, joista opinnäytetyöntekijät olivat kiinnostuneita.

#### 5.4 Analyysi

Kumarin (20014) mukaan analyysissä paneudutaan kerättyyn aineistoon, teemoitellaan, paljastetaan oivalluksia, eritellään ja luokitellaan niitä. Tarkoituksena on järkeistää kaikkea sitä tietoa, mitä tiedonkeruu aihepiiristä ja ihmisistä vaiheessa on tuottanut sekä etsiä avainkäsitteitä isosta ja sekalaisestakin aineistosta. Aineistoa katsotaan monesta eri näkökulmasta ja eri menetelmiä hyväksi käyttäen. Kun aineistosta saatu tieto alkaa hahmottua, myös uudet innovaatiot alkavat mahdollistua. Analysoimalla rakennetaan myös pohjaa uusien innovaatioiden uskottavuudelle. (Kumar 2012, 130.)

Vanhemmilta kerätty aineisto, luotaimet ja haastattelut koottiin yhteen, jonka jälkeen sekä ne että luotainten WhatsApp -nauhoitteet litteroitiin. Litteroinnin avulla mahdollistetaan haastattelukysymysten ja luotainten teemojen mukainen erittely aineistosta, jossa tiedonantajien kokemuksista ja näkemyksistä päästään vertailemaan käsitysten samankaltaisuuksia sekä eroja (Alasuutari 2011, 84). Tutkimusta ja analyysia suunniteltaessa päätetään, halutaanko kokonaisuutta pohtia yhtäläisyyksien vai erityispiirteiden kautta (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 90). Tämän opinnäytetyön haastateltavien pienen määrän sekä tutkimustehtävän kannalta on tarkoituksenmukaista kuvata aineistoa yhtäläisyyksien avulla.

Eskola ja Suoranta (2008, 174 - 175) korostavat, että aineistosta voidaan koota sen sisältämät keskeiset aiheet ja esittää se kokoelmana erilaisia kysymyksenasetteluja. Ensin on pyrittävä löytämään ja erottamaan tutkimustehtävän kannalta olennaiset aiheet. Tämä mahdollistaa aineiston syvemmän tarkastelun ja johtopäätösten tekemisen, sillä teemoittelu vaatii onnis-

tuakseen teorian ja empirian vuorovaikutusta, joka näkyy tutkimustekstissä niiden lomittumisen toisiinsa.

Aluksi litteroidut haastattelut ja luotaimet purettiin haastatteluteemojen alle: *lapsiperheen arki, tunteiden säätelyn keinot, välitön reagointi tilanteisiin ja tuen tarve*. Sosiaaliohjaajien analyysityöpajaan valittiin analysoitavaksi *tunteiden säätelyn keinot, välitön reagointi tilanteisiin ja tuen tarve*. Teema-alueista poimittiin kutakin teemaa parhaiten kuvaavia alkuperäisilmauksia sosiaaliohjaajien analysoitavaksi analyysityöpajaan. Alkuperäisilmaukset pyrittiin poimimaan niin, etteivät ne jääneet irralliseksi alkuperäisestä tarkoituksesta. Koska työpajan toteuttamiseen oli varattu aikaa vain kaksi tuntia, jouduttiin työskentelystä jättämään pois liian laajana aihealueena pidetty lapsiperheen arjen teema. Se oli myös teema, jolla oli pyritty selvittämään haastavien tilanteiden taustaa sekä virittämään yleisesti haastateltavien kiinnostus haastattelua kohtaan. Tässä vaiheessa katsottiin, että työpajaan valitut teemat olivat työkalun kehittämisen kannalta keskeisempiä. Työpajan jälkeen palattiin alkuperäiseen luotainten ja haastatteluiden tuottamaan aineistoon ja pelkistettiin alkuperäislauseita luomalla ala-, ylä- ja yhdistäviä kategorioita sisällön analyysin avulla.

#### 5.4.3 Analyysityöpaja

Haastatteluista ja luotaimista teemoiteltu aineisto esiteltiin 5.6.2015 sosiaaliohjaajille järjestetyssä analyysityöpajassa, jossa käytettiin kolmesta vaiheesta koostuvaa Analysis workshop -menetelmää. Ensimmäisessä vaiheessa tehdään tulkintoja aineiston sisällöstä nousevista asioista. Tulkintoja tehdään mahdollisimman paljon ja ne kirjoitetaan lauseella tai kahdella post-it lapuille. Seuraavassa vaiheessa työryhmä yhdistelee erilaisia tulkintoja ja etsii niille yläotsikot. Jokaisesta tulkinnan yhdistämisestä tietyn otsikon alle päätetään yhdessä ja perustellaan päätös yhteisesti. Näin tulkintoja yhdistellään ja erotellaan sekä pohditaan, mihin ryhmään mikäkin tulkinta kuuluu. Tämän jälkeen ryhmät nimetään. Kolmannessa vaiheessa päätetään, mitkä ryhmät tulevat jatkokäsittelyyn ja ovat tarpeellisia menetelmän sisällön kehittämisessä. Työpajan loputtua aineisto käydään läpi moneen kertaan, jotta muotoilijat saavat tärkeimmät osallistujien löydökset jatkotyöskentelyyn. (Kumar 2012, 191-192.)

Kumarin (2012, 191) mukaan Analysis workshop -menetelmä mahdollistaa aiemmin kerätyn aineiston lajittelun, yhdistelemisen ja järjestelyn. Hän korostaa olevan tärkeää, että työpajan ohjaajat ovat aikaisemmin käyneet aineiston tarkkaan läpi. Työpajaa varten haastatteluaineisto teemoiteltiin siten, että lauseet pelkistettiin ilman, että niiden merkitys muuttui. Koska työpajaan oli varattu aikaa vain kaksi tuntia, oli tärkeää, että aineisto oli saatettu mahdollisimman selkeään muotoon, jotta sitä pystyi helposti käsittelemään. Kumarin (2012, 132) mukaan muotoilussa täydellinen ja kokonaisvaltainen ymmärtäminen kaikesta kerätystä tiedosta ei ole tarpeen hyvän innovaation saavuttamiseksi. Tärkeintä on ymmärtää kaikkein



olennaisin toistuva kaava kerätystä tiedosta. Tällöin pystytään tiedostamaan periaatteet, joiden pohjalta lähdetään ideoimaan. Löytämällä, järjestämällä ja yhdistelemällä toisiinsa liittyviä havaintoja, voidaan löytää yhtenäisiä teemoja.

Tavoitteena oli muokata työpajasta menetelmällisesti sellainen, joka tuotti mahdollisimman paljon opinnäytetyön tarkoitukseen ja sosiaaliohjaajien työkaluun liittyvää tietoa. Aineiston tuottama tieto oli tärkeää tuoda sosiaaliohjaajille mahdollisimman alkuperäisessä muodossa. Siinä ei saanut välittyä opinnäytetyöntekijöiden oma tulkinta, sillä haluttiin, että sosiaaliohjaajien aineistosta tekemät tulkinnat perustuvat heidän omaan ammattitaitoonsa ja kokemukseensa.

Opinnäytetyöntekijöiden roolina oli työpajan rakenteesta ja järjestelyistä huolehtiminen sekä sosiaaliohjaajien tekemien tulkintojen tekemisen ja ryhmittelyn mahdollistamisen. Tehtävänä oli löytää yläotsikoita aineiston löydöksiin ja samalla etsiä aineistosta toistuvia teemoja, jotka auttavat työkalun konseptin kehittämisessä. Työpajassa sosiaaliohjaajat tekivät havaintoja ja tulkintoja sekä järjestelivät aineistoa tulkintoja yhdistelemällä ja erottelemalla. Tavoitteena oli ottaa sosiaaliohjaajat mukaan työkalun kehittämiseen jo analyysivaiheessa sekä nostaa tärkeät aiheet esille työkalun sisältöä ajatellen. Samalla sosiaaliohjaajat kertoivat ajatuksiinsa siitä, millainen työkalu palvelisi parhaiten heidän tarpeitaan.

Menetelmä toimi suunnitelmien mukaan. Koska aikaa oli vähän, jäi menetelmään kuuluva pohdiskelu ja perustelu pinnalliseksi. Toisaalta työpajan lyhyt aika oli tiedossa etukäteen ja siihen oli varauduttu. Työpajan jälkeen aineisto käytiin läpi ja koottiin yhteen syntyneet tulkinnat, oivallukset sekä toiveet työkalusta. Sosiaaliohjaajien aineistosta nostamien tärkeinä pitämien asioiden yläotsikoiksi saatiin *tunteiden sanoitus, mitä tehdä / konkretia, tuki, keinot, tunteen tiedostaminen ja vanhemmuuden vahvistaminen*. Sosiaaliohjaajat korostivat, että työkalun tulisi olla mahdollisimman laaja, mutta kuitenkin hyvin yksikertainen ja käytännöllinen. Siinä voisi olla esimerkitapauksia ja harjoituksia vanhemmille. Työpajan tuloksiin palattiin kehittämisprosessin jokaisessa vaiheessa, jotta sosiaaliohjaajien tärkeänä pitämät työkalun käytettävyyteen liittyvät asiat voitiin huomioida mahdollisimman hyvin.

#### 5.4.4 Sisällön analyysi

Analyysityöpajatyöskentelyn jälkeen palattiin takaisin alkuperäiseen teemahaastatteluiden ja luotainten tuottamaan aineistoon, josta tehtiin sisällön analyysi hyödyntämällä työpajan teemoittelussa esiin tulleita sosiaaliohjaajien oivalluksia, tulkintoja ja luokitteluja.

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kokonaisvaltainen kuvaaminen, jolloin todellisuus nähdään monimuotoisena. Tutkimuksessa käytetään yleensä pientä joukkoa

ihmisiä. (Hirsjärvi 2010.) Tutkimusjoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja harkinnanvaraisesti. Siitä huolimatta laadullisen tutkimuksen aineiston määrä voi olla runsas ja monitasoinen. (Eskola & Suoranta 2008, 39.) Alasuutari (2011) painottaa, että laadullisessa aineistossa painottuvat erot ihmisten ja havaintoyksiköiden välillä antavat tietoa siitä, mistä jokin asia johtuu ja mikä tekee sen ymmärrettäväksi. Jotta aineistosta pystytään luomaan tutkimustulosten dokumentoinnin kannalta järkevä kokonaisuus, kyetään yleensä vain pientä osaa siitä hyödyntämään. Tutkimuksen valintoja ohjaavat sen tarkoitus ja tutkimustehtävä, joiden tulee olla linjassa tuotetun raportin sisällön kanssa. Aineistosta esille tulleet muut asiat tulee jättää analyysin kiinnostavuudesta huolimatta tutkimuksen ulkopuolelle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

Aineiston koosta puhuttaessa huomio kiinnitetään yleensä laajempaan kokonaisuuteen, aineiston kattavuuteen, joka sisältää koon lisäksi analyysin ja tulkinnan onnistuneisuuden sekä tutkimustekstin kirjoittamisen muodostaman kokonaisuuden. Aineiston kylläntymisellä tarkoitetaan sitä, että aineistoa on riittävästi, kun sitä analysoidessa uudet tapaukset eivät tuota tutkimustehtävän kannalta lisää tietoa. Riittävän määrän arviointi tapahtuu usein kuitenkin tutkimuskohtaisesti. Kylläntymisaste määräytyy vähitellen analyysin kuluessa. Laadullinen aineisto on periaatteessa loppumaton, joten sen tarkka rajaaminen on tutkijan keskeisiä tehtäviä. Se onnistuu parhaiten tutustumalla aineistoon mahdollisimman hyvin, jotta tulkinta ei nojaa valitun ja rajatun aineiston satunnaisuuksiin. (Eskola & Suoranta 2008.)

Sisällön analyysillä tarkoitetaan systemaattiseen ja objektiiviseen tutkimusaineiston analyysiin tähtäävää menettelytapaa (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3). Sen avulla aineistoa voidaan teemoitella, pilkota ja ryhmitellä erilaisten aihepiirien mukaan. Niiden esiintymistä ja toistumista voidaan siten vertailla aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Laadullisen aineiston analyysin avulla aineistoon pyritään luomaan selkeyttä ja tiivistämään samalla säilyttäen sen sisältämä informaatio rakentamalla malleja, joiden avulla tutkittava ilmiö voidaan käsitteellistää. Sisällön analyysin voi toteuttaa tavallisesti aineistolähtöisesti induktiivisesti tai teorialähtöisesti deduktiivisesti, jolloin analyysiä ohjaa aikaisempi tieto ilmiöstä ja siihen perustuvat luokittelut. (Eskola & Suoranta 2008, 137; Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.) Sisällön analyysi voidaan tehdä teoriaohjaavasti, jolloin aluksi sitä lähdetään toteuttamaan aineiston ehdolla. Tällöin alkuperäisaineistosta pelkistetään ilmiötä kuvaavia ilmauksia ja ryhmitellään ne samankaltaisuuksien mukaan alakategorioiksi nimeämällä ne yhdistävillä käsitteillä tai ilmauksilla. Tämän jälkeen analyysiä voidaan jatkaa sovittamalla empiiriseen aineistoon jo tiedettyä tietoa tai teoriaa ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117-119.)

Tässä opinnäytetyössä sisällön analyysi toteutettiin teoriaohjaavasti, jolloin aineistoa lähdettiin aluksi analysoimaan aineistolähtöisesti pyrkimällä löytämään ilmiöstä toiminnan loogisuudet ja tyypilliset kertomukset. Vaikka taustalla oli paljon tutkittua tietoa pienten lasten van-

hempien arkeen ja tunteiden säätelyyn liittyvistä tekijöistä, minkään etukäteen valitun teorian ei haluttu antaa ohjata sisällön analyysia. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ohjasi löyhästi analyysia vasta abstrahointivaiheessa, kun samansisältöisiä alakategorioita yhdisteltiin ylä- ja yhdistäviksi kategorioiksi. Erityisesti teemassa *tunteiden säätely tilanteissa* tämä näkyi selkeästi, kun kategoriat ryhmiteltiin jo ennalta teorian pohjalta tunnettujen tunteiden säätelyä vahvistavien ja heikentävien tekijöiden mukaan. Toisaalta vanhemmat arvottivat osaksi näitä tekijöitä itse, joten heidän äänensä tuli esiin myös tässä analyysin vaiheessa.

Sisällön analyysiä käytetään yleensä strukturoimattoman aineiston, kuten päiväkirjojen, kirjojen, puheiden ja muiden kirjallisten materiaalien analyysiin. Kyngäs ja Vanhanen (1999, 4-5) toteavat Robsoniin (1993) viitaten, että tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävä ohjaavat tutkijaa ratkaisemaan, millaisia sisältöjä hän analysoi. Tutkijan on esimerkiksi päätettävä ennen analyysia, analysoiko hän tekstiä sellaisenaan vai myös piilossa olevia viestejä, joiden analyysiin helposti liittyy tutkijan omaa tulkintaa. Tässä opinnäytetyössä lähdettiin tekstimuotoon litteroitua aineistoa analysoimaan sellaisena kuin haastateltava ja luotaimen tekijä oli sen tuonut esiin. Ratkaisukeskeisen ajattelutavan ja innovaatiomuotoiluprosessin periaatteiden mukaan pyrittiin kiinnittämään huomiota haastateltavan käsittein tuotettuun tietoon ja ymmärrykseen hänen tilanteestaan, tavoitteena tuoda mahdollisimman tarkasti haastateltavan oma ääni esille.

Vaikka opinnäytetyöntekijöillä oli kummallakin kokemusta vanhemmuudesta ja työskentelystä lasten parissa, omat ennakko-oletukset pyrittiin jättämään taka-alalle ja perehtymään avoimesti vanhempien tuottamaan kertomukseen heidän arjestaan ja tilanteista, joissa he kohtaavat haasteita lapsen kanssa. Hirsjärven ym. (2010, 161) mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan ole mahdollisuutta kokonaan sanoutua irti arvolähtökohdista, sillä arvot vaikuttavat aina siihen, miten pyrimme ymmärtämään tutkimiamme ilmiöitä. Lisäksi, vaikka tutkija pyrkiikin objektiivisuuteen, ei sitä ole mahdollista täysin saavuttaa, sillä tutkija ja se, mitä tiedetään kietoutuvat saumattomasti yhteen.

Aineiston analyysiä ohjasi opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet, jossa sosiaaliohjaajien kehittävän työkalun tavoitteena oli lähtökohtaisesti vahvistaa vanhempien olemassa olevia ja heille luuteenomaisia tunteiden säätelyn taitoja sekä auttaa löytämään omia voimavarojaan. Aineiston litteroinnin ja alustavan teemoittelun jälkeen valittiin tarkemman sisällön analyysin kohteiksi neljä työkalun kehittämiseen keskeisimmin liittyvää teemaa: *lapsiperheen arki, välitön reagointi tilanteessa, tunteiden säätelyn keinot ja tuen tarve*. Teemat valittiin luotainten ja haastattelujen teema-alueista. Kokemukset luotaimesta jätettiin sisällön analyysin ulkopuolelle, koska kysymyksellä haluttiin ainoastaan tietää, miten käyttökelpoisena menetelmänä vanhemmat pitivät luotainta tarkastellessaan omia tunteitaan, ajatuksiaan ja toimintaa

tilanteissa. Sen erillistä analysointia ei pidetty myöskään työkalun osa-alueiden kannalta tärkeänä.

Aineistosta lähtevä analyysi (taulukko 3) aloitettiin aineiston pelkistämisenä, jossa alkuperäisilmauksista koodattiin kehittämistehtävään liittyviä ilmaisuja kysymällä aineistolta tutkimustehtävän mukaista kysymystä. Tässä opinnäytetyössä kysymällä, miten vanhemmat kuvaavat heidän ensi reaktioitaan arjen haastavissa tilanteissa lapsen kanssa ja millaisilla keinoilla he pyrkivät säätelemään tunteitaan. Pelkistämisessä tavoitteena on, että pelkistetyt ilmauksissa käytetään samoja termejä kuin alkuperäisaineistossa. Tämä on kategorioiden muodostamisen ensimmäinen vaihe. (Kyngäs & Vanhanen, 5-6.)

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
”Joskus sanon, käyn ottamassa happea ulkona ja viivyn max. pari minuuttia”	Tilanteesta pois lähteminen
” Et varmaan joku semmonen hengitä rauhallisesti tai jotenkin.”	Rauhallisesti hengittäminen
tällaisia positiivisia voimasanoja, mottoja viljelen”	Myönteisten voimasanojen sanominen
”...joskus on parempi melkein olla toimimatta, kuin toimia...	Reagoimatta jättäminen
Eli mä vaan rauhotan itteni semmoseen tilaan, että tota mä vaan saatan siin jutella.	Rauhoittaminen itselleen juttelemalla
ja tehä jotain ihan muuta ja olla huomaamatta”	Itsensä rauhoittaminen tekemällä jotain muuta

Taulukko 3: Esimerkki aineiston pelkistämisestä teemassa tunteiden säätely tilanteissa

Sisällön analyysin analyysiprosessi Kyngäksen ja Vanhasen (1999, 6) mukaan jatkui aineiston ryhmittelynä (taulukko 4), jossa pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin samankaltaisuuksien mukaan alakategorioiksi, jolle annettiin yhteinen sen sisältöä kuvaava nimi. Tässä vaiheessa voidaan jo puhua abstrahoinnista, sillä tutkija muodostaa kategorioita oman tulkintansa varassa valiten, mitkä asiat voidaan yhdistää saman kategorian alle ja mitkä tulee jättää sen ulkopuolelle. Näin muodostuivat alakategoriat.

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria
Tilanteesta pois lähteminen	Itsensä rauhoittaminen
Rauhoittaminen itselleen juttelemalla	
Tekemällä jotain muuta	
Rauhallisesti hengittäminen	
Reagoimatta jättäminen	
Myönteisten voimasanojen sanominen	

Taulukko 4: Esimerkki aineiston ryhmittelystä teemassa tunteiden säätely tilanteissa

Seuraavassa vaiheessa aineiston abstrahointia jatkettiin teoriaohjaavasti, jolloin saman sisällöiset alakategoriat yhdisteltiin toisiinsa ja nimettiin ne niitä kuvaavan yhteisen käsitteen alle (taulukko 5). Näin saatiin muodostettua yläkategoriat. Abstrahointia tuli jatkaa niin kauan kuin se muodostui sisällöltään mielekkääksi ja selkeäksi. Johtuen aineistosta nousseiden ilmausten vähäisyydestä, saattoi joihinkin teemoihin liittyviä alkuperäisilmauksia olla vain muutamia tai ne nähtiin tutkimustehtävän kannalta järkeväksi sijoittaa jonkin toisen yhdistävän kategorian alaisuuteen. Esimerkiksi tunteiden säätelyä vahvistavina koetuista tekijöistä ja vaikeuttavista tekijöistä suurin osa ilmauksista siirrettiin ensin mainitun alle, sillä monet vahvistavat tekijät näkyivät niiden puutteena vaikeuttavissa tekijöissä tai tulivat esille sisällön analyysin tuloksena kahden muun teeman, kuten lapsiperheen arjen ja tuen tarpeen yhteydessä.

Alakategoria	yläkatgoria	Yhdistävä katgoria
Ymmärrys Taidot Oppiminen	Tunteiden säätelyä vahvista- va osaaminen	Tunteiden säätelyä vahvista- vat tekijät
Itsensä rauhoittaminen Ennakointi Itsestä huolehtiminen	Tunteiden säätelyä vahvista- vat keinot	
Tiedostaminen Läsnäolo	Tunteiden säätelyä vahvista- va tietoisuus	

Taulukko 5: Esimerkki abstrahoinnista teemassa tunteiden säätely tilanteissa

Sisällön analyysi voidaan kuvata käyttäen katgoria termin sijaan sanaa ala- ja yläluokka sekä kokoava luokka. Tässä opinnäytetyössä käytämme Kyngäksen ja Vanhasen esimerkin mukaisesti termiä katgoria. Sisällön analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa empiriassa tuotetusta aineistosta kuljetaan kohti käsitteellistä ja tiivistettyä näkemystä tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 112). Opinnäytetyön sisällön analyysin vahvuutena voidaan pitää sitä, että analyysiä teki kaksi ihmistä, jotka voivat peilata omia tulkintojaan ja näkemyksiään keskenään, mikä lisää sisällön analyysin prosessin luotettavuutta. Sitä voitiin lisätä myös siten, että alkuperäisaineistoa luettiin uudelleen monia kertoja ja sitä käsiteltiin eri menetelmin ja teoriaa ja uutta teoriaa muodostettaessa tehtyjä johtopäätöksiä verrattiin koko kehittämisprosessin ajan alkuperäisaineistoon (Tuomi & Sarajärvi 2013, 112).

## 6 Tulokset ja tulosten tarkastelu

Tässä luvussa esitellään sisällön analyysin tulokset haastatteluteemojen kautta: *lapsiperheen arjen kokemisen, tilanteissa tapahtuvan tunteiden säätelyn, välittömän reagoinnin ja tuen tarpeen* kautta. Tulosten tarkastelussa sisällön analyysin tuottamia tuloksia tarkastellaan Vanhemman voimapyörä -työkalun osa-alueiden kautta teoreettiseen viitekehykseen peilaten. Tavallisesti Kumarin innovaatiomuotoiluprosessissa tulokset liitetään analyysiin, jossa ne kietoutuvat samaksi prosessiksi eri menetelmien kautta. Vanhemmilta kerätty aineisto katsottiin kuitenkin opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteiden ja luotettavuuden kannalta niin merkittäviksi, että sen analyysin tulokset ja tulosten tarkastelu haluttiin nostaa selkeämmin esiin erillisessä luvussa.

### 6.1 Tulokset

Haastattelujen ja luotainten sisällön analyysin tuloksia esitetään tässä luvussa neljän haastatteluteeman: *lapsiperheen arjen kokemisen, tilanteissa tapahtuvan tunteiden säätelyn, välittömän reagoinnin ja tuen tarpeen* kautta. Analyysi tehtiin yhdistämällä kummatkin aineistot samaan matriisiin. Vanhemmat kuvasivat luotaimissa heille annetun ohjeistuksen mukaan arjessa vastaan tulevia tilanteita tapahtuman aikana tai mahdollisimman nopeasti sen jälkeen. Niissä pyrittiin saamaan esiin ensisijaisesti välitön reagointi tilanteeseen ja keinot, joilla tilannetta pyrittiin ratkaisemaan. Tunteiden säätely tuli esiin myös näissä lyhyissä kuvauksissa, mutta haastattelujen kautta siitä saatiin syvempi kuva ja ymmärrys. Tunteiden säätelyä tapahtuu aina jossain ympäristössä ja se liittyy tiiviisti ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Tunteiden säätelyyn vaikuttaa paljolti se, miten uskoo selviytyvänsä ja jaksavansa arjessa. Omat henkilökohtaiset voimavarat tulivat esiin käsityksissä itsestä tunteiden säätelijänä ja vanhempana. Vanhemmuus kokemuksena koettiin sekä aineiston ilmausten että opinnäytetyön tarkoituksen kannalta tärkeäksi. Se valittiin yhdeksi opinnäytetyön avainsanaksi ja siitä kirjoitettiin teoriaosuuteen oma luku, jossa sitä käsiteltiin vanhempana olemisen ja toimimisen näkökulmasta.

#### 6.1.1 Lapsiperheen arjen kokeminen

Teemahaastattelun ensimmäisestä kysymyksestä, miten vanhemmat kokevat lapsiperheen arjen, saatiin neljä yläkategoriaa: *kiireinen arki, yhteinen aika, jaksaminen ja vastuu*. Analyysissä eniten mainintoja tuli kategoriaan, arjen kiireisyys (taulukko 6).

Alakategoria	Yläkategoria
Aikataulut Suunnitelmallisuus	Kiireinen arki
Yhdessä syöminen Vanhempien aika lapsen kanssa	Yhteinen aika
Säännöllinen elämä Oma jaksaminen Väsymys	Jaksaminen
Koti ja lapset Arjen sujuvuus Vastuunjako puolisoitten kesken Perheen ulkopuolelta tulevat paineet	Vastuu

Taulukko 6: Sisällön analyysin tulokset teemasta lapsiperheen arjen kokeminen

Vanhemmat kokivat lapsiperheen arjen yleensä kiireiseksi. He kertoivat, että heidän on usein vaikea löytää rauhallista hetkeä ja yksityisyyttä. Arjen kiireisiä hetkiä kuvaa hyvin yhden vanhemman kuvaus kotitöistä lapsi kainalossa.

Voitelin leivän poika sylissä ja levitin myös pyykit. Heti, jos laskin lattialle niin hirveä huuto tai ainakin ähinä ja nousi mun jalkoja vasten seisomaan. Meikkaamisesta ei tullut mitään, vaatteet sain nopeasti vaihdettua. (H4)

Yläkategoria kiireinen arki tuli alakategorioista *aikataulut ja suunnitelmallisuus*. Vanhemmat toivat esiin, että ajan hallintaa parantaa arkirytm, joka perustuu hyvään suunnitteluun ja aikataulujen tekemiseen. Ne haastateltavat, joiden lapsilla oli harrastuksia, kertoivat tasapainoilusta harrastusten ja muiden aikataulujen välillä. Vanhemmat pyrkivät myös rauhoittamaan arkeaan omilla valinnoillaan. He kertoivat, etteivät halua lapsille jatkuvaa kiireen tunnetta, joten viikonloppuisin vietetään yhteistä vapaa-aikaa. Vanhemmat pohtivat myös oman ajankäytön jakamista lasten ja kotitöiden kesken.

Me ollaan yritetty vastapainona ottaa muutoin että vietetään viikonloppuna vapaa-aikaa yhdessä, ettei olisi aikataulua viikonloppuaamuisin otetaan hyvin rennosti. (H2)



Työssä käyminen, perhe ja ajankäytön ongelma että jotenkin pitäisi lapsille saada dynaaminen päivästrukturi ja ettei kuitenkaan oo sitten liikaa mitään asioita mut sit tarpeeks kuitenkin sitä toimintaa ja semmost ainaist tasapaino-  
lua ja ainaist priorisointia lapsen ja sitte muiden asioiden välillä et millon mä leikin lapsen kaa ja millon mä siivoon. Se on yksi jo yks sellanen perusasia. (H3)

Yläkategoria yhteinen aika tuli alakategorioista *yhdessä syöminen ja vanhempien aika lasten kanssa*. Yhdessä syöminen koettiin tärkeäksi yhteisen ajan muodoksi. Yksi vanhemmista kertoi, että päivällinen saattaa myöhästyä, jotta kaikki ehtisivät samaan aikaan ruokailemaan. Hän kertoi aamiaisen olevan luonnollisin yhteinen ateria.

Me ei olla pidetty sitä sillai että meillä aina syötäisiin yhdessä. Et ruokailu olis meillä semmonen yhteinen tärkeä siis tavallaan ajatuksena, vaan se on ihan luonnollisesti, että me syödään aamiainen aina yhdessä. (H5)

Yksi vanhemmista mainitsi äidin viettävän enemmän aikaa lasten kanssa kuin isän kanssa, sillä isän työ vie enemmän aikaa kuin äidin. Lasten suhde isään koettiin silti läheisenä. Vanhemmat kertoivat iloitsevänsä lasten kanssa olemisesta ja tuntevansa paljon rakkautta heitä kohtaan.

Ja kuitenkin tosi iloinen siitä että saan olla mun lasten kanssa ja viettää aikaa niitten kanssa. ja tota... koen sen tosi hienona asiana kuitenkin. (H2)

Yläkategoria jaksaminen tuli alakategorioista *säännöllinen elämä, oma jaksaminen ja väsymys*. Vanhemmat kertoivat säännöllisen elämän arjessa auttavan jaksamiseen. Säännöllisellä elämällä tarkoitettiin riittävää unta ja hyvää ravintoa. Oman jaksamisen ajattelemisen koettiin myös tärkeänä. Jaksamisen uhkana nähtiin univelka. Väsymys arjessa mainittiin monessa vanhempien haastattelussa. Sen kerrottiin vaikuttavan rauhallisena pysymiseen ja pinnan kiristymiseen. Väsymyksen tunne saatettiin kokea niin voimakkaana, että pystyi huolehtimaan vain itsestään.

Mutta kyllä just taas, kun miettii, et tuntuu, et se on voimakkaasti edelleen muistissa se, kun oli aivan lopussa ja hirveen väsyny. Niin sitä pystyny huolehtimaan mitään muuta kuin itestä. (H5)

Lapset on roikkunu koko ajan kiinni ja vaatineet huomiota yms. Pikkuhiljaa pinna alkoi taas kiristymään kun univelkaakin on. (H4)

Vanhemmat kokivat vastuuta olevan paljon. Analyysissä alakategoriat vastuulle olivat *koti ja lapset, arjen sujuvuus, vastuunjako puolisoitten kesken ja perheen ulkopuolelta tulevat pai-*

*neet*. Haastateltavat vanhemmat olivat kaikki naisia, joten kokemukset tulivat äidin näkökulmasta. Vastuuta kannettiin kodista ja lapsista. Arjen sujuvuus ja aikataulutukset koettiin olevan enemmän äidin vastuulla. Vastuunjako lastenhoidosta puolison kanssa nousi esille.

Tilanne on se että mies on tehnyt pitkää päivää ja on tänäänkin ylitöissä. Lastenhoito ja kotihommat on jäänyt mun vastuulle siis. Tuntuu että hukun koti-töihin ja asioihin mitä pitää hoitaa. (H4)

Meidän perheen arki on hyvin tiivistä ja aikataulutettua. Mahdollisuuksien mukaan hyvin suunniteltua ja minä pääasiassa hoidan lapset kouluun ja päiväkotiin ja haen heidät ja myös pidän huolta heidän ohjelmistaan. Ja sitten mun mies usein tekee ruuan illalla. On sitte siin illassa paljon mukana, mutta arki on semmosta, et päivät menee. (H5)

Vanhemmat kokivat ulkopuolisen paineen ja siihen liittyvien neuvojen sekä asetettujen tehtävien tekemisen lapsiperheen arjesta rankkaa ja haastavaa. Vanhemmat mainitsivat, että velvollisuuksien hoitamisen jättämisestä tulee huono omatunto.

Liikaa myös annetaan neuvoja eri suunnista kuinka pitää tehdä. Koen että siksi lapsiperheiden arki on tosi rankkaa ja haastavaa. On niin monia asioita ja velvollisuuksia, joita pitää hoitaa. (H3)

Ehkä myös jo tää yhteiskunta antaa jo sellasta ideaali vanhemmuutta mihin pitäis pyrkiä ja sit se aiheuttaa sitä painetta et minä en pystykään, en yksinkertaisesti vanhempana selviää näistä ettei riitä kello eikä riitä omat voimavarat ja aika kaikkeen. Et miten muut pystyy. (H2)

#### 6.1.2 Tunteiden säätely tilanteissa

Teema *tunteiden säätely tilanteissa* saatiin haastattelukysymyksestä, millaisena vanhemmat kokivat haastavat tilanteet lapsen kanssa ja mitä ajatuksia, tunteita sekä reaktioita ne heissä herättivät. Teema tuotti kaksi yhdistävää kategoriaa, *tunteiden säätelyä vahvistavat tekijät ja tunteiden säätelyä vaikeuttavat tekijät*. Alkuperäisilmaisujen perusteella huomattiin, että suurin osa niistä kuvasi tunteiden säätelyä vahvistavia tekijöitä (taulukko 7).

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
Itsensä rauhoittaminen Ennakointi Itsestä huolehtiminen	Tunteiden säätelyn keinot	Tunteiden säätelyä vahvistavat tekijät
Ymmärrys Taidot Oppiminen	Tunteiden säätelyn osaaminen	
Tietoisuus Läsnäolo	Tunteiden säätelyn tiedostaminen	
Aikuisen roolissa pysyminen Lapsen ja vanhemman vuorovaikutus Toisten ihmisten paheksunta	Vuorovaikutukseen liittyvät vaikeudet	Tunteiden säätelyä vaikeuttavat tekijät
Tilanteen käsittely Tilanteen ratkaiseminen	Tilanteisiin liittyvät vaikeudet	

Taulukko 7: Sisällön analyysin tulokset teemasta tunteiden säätely tilanteessa

Tunteiden säätelyä vahvistavat tekijät jakautuivat kolmeen yläkategoriaan: *tunteiden säätelyn keinoihin, osaamiseen ja tiedostamiseen*. Tunteiden säätelyn keinojen yläkategoria tuli alakategorioista *itsensä rauhoittaminen, ennakointi ja itsestä huolehtiminen*. Tunteiden säätelyn osaaminen tuli alakategorioista *ymmärrys, taidot ja oppiminen* ja tiedostaminen alakategorioista *tietoisuus ja läsnäolo*.

Yläkategoria *tunteiden säätelyä vahvistavat keinot* tuli alakategorioista *itsensä rauhoittaminen, ennakointi ja itsestä huolehtiminen*. Tähän alakategoriaan saatiin eniten vastauksia, jonka myötä *itsestä huolehtiminen ja ennakointi* nostettiin opinnäytetyössä kehitettävän Vanhemman voimapyörä -työkalun osa-alueiksi.

Vanhemmat kuvasivat *itsensä rauhoittamisen* tilanteesta poistumisena tai tilanteeseen jäämisellä. Tilanteesta saatettiin poistua hetkeksi rauhoittumaan, tekemään muita asioita tai jättämällä tilanne toisen ratkaistavaksi. Rauhallinen hengittäminen, tilanteen sellaisena hyväksyminen ja itsensä hyväksyminen koettiin auttavan pysymään läsnä tilanteessa sekä ratkaisemaan sen onnistuneesti. Tietoisesti voitiin myös valita reagoimattomuus, jolloin menttiin tekemään itse jotain muuta tai käännettiin lapsen huomio toisaalle. Huumorin käyttö koettiin

usein hyvänä tapana purkaa tilanteita. Analyysityöpajassa myös sosiaaliohjaajat tuovat esiin sen yhdeksi parhaimmista keinoista. Ulkopuolisen paineen ja siihen liittyvän esittämisen vanhemmat saattoivat kokea joko myönteisenä tai kielteisenä keinona säädellä omia tunteita. Vanhempi saattoi päättää selvittää tilanteesta huomioimatta muiden mielipiteitä tai sitten ottamalla käyttöön keinoja tai voimavaroja, joita ei muuten olisi hyödyntänyt. Pääsääntöisesti ulkopuolelta kohdistetut odotukset vanhempien toimintaan koettiin kielteisenä, paineena olla jotain muuta kuin on tai mihin kokee pystyvänsä.

Itseään pyrittiin rauhoittamaan myös lepäämällä silloin, kun ei itse jaksa hoitaa tilannetta. Yleisesti vanhemmat kokivat myös kaverille kertomisen tärkeäksi itsensä rauhoittamisen keinoksi. Myönteiset voimasanat tai mottolauseet mainittiin myös keinoina kertoa itselleen, että on aika säädellä tunnetasoa. Rauhoittumiseen haettiin myös tukea rukoilemalla Jumalaa.

Joskus sanon, että käyn ottamassa happea ulkona ja käyn ja viivyn sen max pari minuuttia, jätän ulko-oven auki. (H2)

Hei tämä meni nyt vähän näin, eikä siitä nyt enempää. Ensi kerralla onnistun paremmin, harjoitus tekee mestarin. Tällaisia positiivisia voimasanoja, mottoja viljelen ajatuksissani ja puheessani. (H2)

Alakategoriassa *ennakointi* vanhemmat pitivät tärkeänä mahdollisimman hyvää tilanteeseen liittyvää valmistautumista ja suunnittelua. Ennakointiin liittyi myös tilanteen arviointia, pohdintaa rajoista ja rauhoittumista itsestä huolehtimalla. Vanhempi saattoi säädellä tunteitaan kertoen ennakkoon omasta mielentilastaan, väsymyksestä tai kiukun tunteesta. Ennakoinniksi tulkittiin myös sellaisten tilanteiden välttely, jossa vanhemmat tiesivät olevan haasteellisia lapsen kanssa. Välttely koettiin jossain määrin hyödyllisenä, jos sitä pidettiin lapsen hyvinvoinnin kannalta tarpeellisenä. Kielteisenä se koettiin silloin, kun se jatkui pitkään ja alkoi rajata liikaa arjen toimintaa.

Eräs voimavarani on ennakoida tällaista tunnetta, koska siinä tilanteessa tunnetasoa on enää vaikeaa laskea. (H2)

Mutta kun mä rupesin huomaan, et välttelen tiettyjä tilanteita. Et siin tuli selvästi se, et niin ku luovin asioissa sillee, et ei tuliskaan niitä konflikteja. (H6)

Kolmannessa alakategoriassa *itsestä huolehtimisessa* vanhemmat näkivät selkeästi oman voimien, jaksamisen ja tunteiden heijastuvan lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen ja tunteiden säätelyyn. Pirteä vanhempi kykeni vastaamaan paremmin lapsen tarpeisiin ja pinna ei kiristynyt yhtä helposti. Itsestä huolehdittiin harrastamalla omia juttuja, liikkumalla, lepää-

mällä ja harjoittelemalla tietoisuustaitoja. Kavereille asioiden purkamista pidettiin hyvänä keinona huolehtia itsestä. Yksi vanhempi totesikin, että juttukaverin ei tarvitse olla edes toinen vanhempi, vaan riittää, että on aikuinen ja kuuntelee. Liian yrittämisen ja stressin välttäminen koettiin vähentävän vanhemmuuteen liittyviä paineita. Vanhemmat totesivatkin, että usein on parasta laittaa asiat tärkeysjärjestykseen, jättää muut asiat syrjään ja keskittyä käsillä olevaan tilanteeseen. Toisilta ihmisiltä saatu arvostus lisää paitsi itseluottamusta vanhempana sekä tunnetta että itsestään saa ja kannattaa huolehtia.

Mietin muuttuuko mikään peruuttamattomasti meidän elämässä, jos jätän tämän tekemättä, jos en jaksa, ehdi tai en osaa. Yleensä vastaus on, ei muutu. (H2)

Vähänkin aikaa lepoa teki kuitenkin ihmeitä ja jaksoin iltatoimet paremman tuulisena. Tulin siihen tulokseen, että kun äiti voi hyvin, lapsetkin voi hyvin. Itselfelle tulee oltua liian ankara. Välillä pitää levätä ja tehdä omia juttuja. (H3)

*Tunteiden säätelyä vahvistavan osaamisen* alakategoriassa *ymmärrys* vanhemmat kuvasivat ymmärrystä lapsen tilanteesta, kehitysvaiheesta ja persoonallisista ominaisuuksista. Jokainen lapsi haluttiin kohdata yksilönä, joka reagoi tilanteisiin omalla tyylillään temperamentistaan käsin. Vanhemmat toivat esiin myös, että ymmärrys omasta itsestä ja toiminnasta auttaa näkemään tilanteet eri näkökulmista ja asettumaan lapsen tilanteeseen.

Aikuisen pitäis ymmärtää se, ettei se lapsi kiusaa sillä. Lapsi on lapsi. Sit pitäis vain oppia tajuamaan, että aikuisen pitää toimia sillee, et se lapsi saa olla lapsi. (H1)

Ymmärsin häntä, että hän oli väsynyt ja nälkäinen päiväkodin jälkeen ja pääsimme kotiin pian. Huomasin olevani ihan rauhallinen tuijotuksista ja tuhahteiluista huolimatta. (H2)

Alakategoriaa *taidot* vanhemmat kuvasivat kykynä mennä lapsen tasolle ja vastaanottaa lapsen kiukun tunteet. Vanhemmat kokivat myös, että kyky pitää omat tunteet erillisinä lapsen tunteista, auttoi vanhempaa säätelämään paremmin sekä omia että lapsen tunnereaktioita. Jämäkkyys katkaista tilanne mahdollisimman nopeasti ja varhaisessa vaiheessa koettiin hyödylliseksi ja tuotti tunteen tilanteen hallinnasta. Vanhemmat olivat myös soveltaneet ammatteisilta, kuten neuvolasta ja sosiaalihjaajilta saatuja ohjeita, jotka olivat lisänneet heidän taitojaan toimia tilanteissa lapsen kanssa. Uuden toimintatavan kokeileminen ja siinä onnistuminen lisäsi taitoja ja tyytyväisyyttä itseän vanhempana sekä näin vahvasti myös omaa tunteiden säätelyn osaamista. Vanhempi koki tällöin, että tilanne oli hallinnassa ja hän pystyi sen

myös välittämään lapselle päättävällä käytöksellään tai sanoittamalla niin lapsen kuin omaa tunnettaan. Jo se, että vanhempi pystyi esiintymään päättäväisesti, ehkäisi haastavien tilanteiden syntymistä.

Eli lasta helpottaa näissä tilanteissa se, että mä selitän, että asia on hallinnassa. (H2)

Aika, ehkä se a ja o olis se omien tunteiden hallinta. Jotenkin se, ettei lähe siihen lapsen murheeseen tai kiukkuun tai aggressioon silleen mukaan. Tai sillee, et ei räjähdä, vaan et osais pysäyttää ittensä. Et onks täs nyt mulla oikeesti mihinkään kiire, et vai voiks mä vaan hoitaa tän asian ensin. Ja hoidetaan tää muka kiireinen asia. Niin sit se varmasti menis. (H6)

Vanhemmat näkivät yleisesti haastavat tilanteet lapsen kanssa vaikeina käsitellä. Aineistosta kuvastui kuitenkin vahva halu ja usko uuden oppimiseen, siksi *oppiminen* tuli yhdeksi *tunteiden säätelyn osaamisen* alakategoriaksi. Vanhemmat kokivat tarpeelliseksi saada konkreettisia työkaluja lapsen kiukun kohtaamiseen; joitain ”jujuja”, jotka toimisivat vaihtoehtoisina tapoina ratkaista tilanteita. Vanhemmat tiedostivat, että heillä oli tietty sisäistetty malli, jolla he kohtasivat tilanteita. He kokivat, että toimintamallin muuttamisella he voisivat saada tilanteessa omat tunteensa paremmin hallintaan ja sitä kautta toiminnasta tulisi systemaattisempaa. Vanhemmat nostivat esille oppimisen sellaisissa tilanteissa, joissa heillä on mahdollisuus arvioida omaa toimintaansa ja nähdä sen ikään kuin ulkoapäin. Tällaisia tilanteita tarjoutuikin silloin, kun esimerkiksi puoliso oli mukana tilanteessa tai hoiti sen toisen vanhemman puolesta. Oppimista tapahtuu siis moneen suuntaan lapsilta vanhemmille ja päinvastoin sekä puolisolta toiselle. Miltei kaikki vanhemmat nostivat lapsuuden perheen ja vanhempien merkityksen esiin oppimisen kannalta. Vanhemmat toivoivat omien vanhempien ymmärtävän tämän päivän lapsiperheiden haasteet. Omilta vanhemmilta odotettiin kannustusta ja ymmärrystä.

Sit se ei oo ollu helppoa. Kun on kokenut, että ku sais jotain työkaluja, et ihan oppisi toisella tavalla kohtaamaan sitä. Sekin on sellainen asia, et jos sitä ei osaa. Must tuntuu ainakin, et sitä voi oppia. Vaik se tunne tulee, sä voit oppia aikuisena ja vanhempana säätelee sitä, miten sä niin ku reagoit siihen. (H1)

Just tavallaan sekin, että kun on tosi suuttunu, jos se, et niin ku ite päättäis sen, että lähtis tilanteesta pois. Vaatis jotenkin sen, et näkis sen. Tää ei nyt auta, et mä oon tässä. Että yrittäis kattoo ulkopuolelta noita tilanteita just, että kun itte on siinä. (H5)

Yläkategoria *tunteiden säätelyä vahvistava tietoisuus* saatiin kahdesta alakategoriasta: *tiedostaminen ja läsnäolo*. Ne voidaan nähdä olevan suhteessa toisiinsa siten, että tiedostaminen lisää kykyä olla läsnä tilanteissa ja läsnäololla puolestaan voidaan mahdollistaa parempi tietoisuus tilanteesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Alakategoria *tiedostaminen* kuvaa toimintaa, jossa vanhemmat pyrkivät aktiivisesti havainnoimaan ja refleктоimaan omia tunteitaan, ajatuksiaan sekä toimintaa yksin sisäisenä puheena tai keskustelemalla niistä muiden ihmisten kanssa. Näin myös tunteiden tiedostaminen koettiin lisääntyvän. Tiedostamisen lisääntyminen nähtiin tuovan uusia näkökulmia asioihin ja vaihtoehtoja toimia eri tavalla. Tiedostaminen saattoi synnyttää kielteisiäkin tunteita vanhemmissa, kun he tiedostivat omien tunteiden ja siihen pohjautuvan käyttäytymisen heijastuvan läheisiin ihmisiin. Eniten aineistosta esiintyi ilmauksia syyllisyyden tunteesta ja toiseksi eniten epävarmuudesta ”ei niin hyvänä äitinä” olemisesta.

Totta kai, kun siit voi tavallaan oppia. Kun sä oot tietoinen ajatuksista ja tunteista ja toiminnoista, niin sä näät, et se ei oo oikein hyvä tai se ongelma ei mee sillä, jos mä käyttäydyn tietyllä tavalla tai reagoin tietyllä tavalla. Ja sit mä huomaan et se ei auta siihen. Et pystyy muuttamaan sitä. Et jos mä teen näin ja näin, niin ymmärtämään, miksi tekee ja sitten ymmärtää senkin, että voi tehdä toisin. (H1)

Vanhemmat toivat esiin, että oma rauhallisuus, päättäväisyys ja tunne tilanteen hallinnasta mahdollistavat tietoisien toiminnan haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Toiminnan taustalle näkyi myös tietoinen omien arvojen tarkastelu, joka edellä mainittiin muun muassa asioiden tärkeysjärjestykseen laittamisena tai tavoitteiden asettamisessa omalle kasvatustoiminnalle. Tietoisien läsnäolon harjoittelu koettiin auttavan sekä itsetutkiskelun että tunteiden säätelyn keinona. Tietoisuus hallinnan tunteesta nostettiin useissa haastatteluissa esiin tärkeänä tunteiden säätelyä vahvistavana tekijänä. Yhden vanhemman mielestä tietoiseen läsnäoloon ei voi päästä ilman tilanteen hyväksyntää ja yritystä hallita sitä.

Yksi tietoisien läsnäolon keino, äärimmäinen hyväksyntä. Ettei yritä hallita tilannetta. (H2)

Et se on niin ku etä joudun ihan ääriilmilleen. Niin ku unohtaa kaiken muun sillon, kun se tapahtuu, ja keskittyy vaan siihen et jos mä rupeen miettii niit muit mitä mun pitää tehdä, ni sillon mä hermostun ja silloin mä voin kokee, et laps häiritsee mua tai jotai. Mut sit siin tilantees, kun mä vaan unohdan kaikki muut ihmiset ja vaatimukset, mitä mul on niinku tehtäviä siinä. Ja ne työt voi odottaa. (H4)

Alakategoria *läsnäolo* koettiin tilanteessa olemisena, siinä keskittymisenä ja läheisyytenä. Tilanteessa voitiin olla läsnä vanhempana rauhallisena, tilanteen hallitsijana, suuttuneena ja tilanteen hallinnan menettäneenä. Mahdollisuus keskittyä tilanteeseen liittyi usein siihen, oliko tilanteeseen mahdollisuus käyttää riittävästi aikaa ja oliko siihen valmistauduttu ennalta sekä millainen mielentila vanhemmalla oli sillä hetkellä. Myös läheisyyden tunteen niin vanhemman kuin lapsen kanssa koettiin lisääntyvän, kun tilanteen hoitamiseen oli riittävästi aikaa. Läheisyyttä lapsen kanssa kuvattiin eniten tilanteissa, joita voitiin ennakoida ja jotka sujuivat rauhallisesti.

Et se on niin ku tullu ja sit se (lapsi) itkee sillai, et on pystyny siin tilanteessa olemaan mukana jollakin tapaa, et tilanne on käyty läpi siinä lähekkäin tavallaan niin. (H5)

Ja sit siin varmaan ehkä semmosessa rauhallisessa tilanteessa osaa sit kysyä myös ne oikeet asiat, et mikä sua harmittaa. Et se ei oo sen negatiivisen kautta, että tartuta siihen, että miks sä teet tollee tai mites sä nyt tuolla tavalla käyttädyt tai ei näin saa tehdä. Vaan, et onkin käännetty se tilanne sillee, että. Mikäs sul nyt on? Mistä kenkä puristaa? Niin sit siin on ehkä semmonen empaattinen ja semmonen vastaanottava. (H6)

Toinen yhdistävä kategoria, tunteiden säätelyä vaikeuttavat tekijät tuli kahdesta yläkategoriasta: *vuorovaikutukseen liittyvistä ja tilanteisiin liittyviin vaikeuksista*. Ihmisiin liittyviä vaikeudet tulivat kolmesta alakategoriasta: *aikuisen roolissa pysymisestä, lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksesta sekä toisten ihmisten paheksunnasta*. Tilanteisiin liittyvät vaikeudet tulivat alakategorioista *tilanteen käsittely ja tilanteen ratkaiseminen*.

Vanhemmat kokivat arjen haastavat tilanteet yleensä vaikeaksi käsitellä. Etenkin *aikuisen roolissa pysyminen* vaati ponnisteluja. Jotkut vanhemmat toivat esiin, että kiukku ja ärtymys saattavat jäädä päälle, jolloin mieliala jatkuu koko päivän apeana. Huoli lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen epäonnistumisesta painoi vanhempia. Vanhemmat toivat esille aikuisten ja lasten temperamenttien erilaisuuden sekä niistä johtuvat haasteet vuorovaikutuksessa. Vanhempi saattoi pitää itseään temperamentiltaan nopeasti hermostuvana ja uskoi sen tekevän tilanteista sen vuoksi haastavia. Tunnekuohussa hallinnan tunne koettiin menetyksi, jolloin rauhallisemman vanhemman tuleminen paikalle auttoi ratkaisemaan tilanteen.

Mun ollu hyvin vaikee sit ylipäätään käsitellä näit täämösi kohtauksii. Et ei oo pysynyt aina välttämättä siin aikuisen roolissa, miten pitäisi ottaa. Mä niin tiedän, miten pitäisi. Et menee niin ku vähän sen lapsen tasolle. (H1)



Temperamentin kanssa niin aa ne tunteet on voimakkaampia, ne kokee voimakkaampana ne tilanteet on niin, kun ne ei välttämättä oo pitkäkestosempia mut että ne on selkeesti niin, kun sellaisia ett niissä tunteet puolin ja toisin räiskyy puoli ja toisin ja niistä jaa paha mieli koska jotenkin on se ehkä kokenut tää ei ehkä mennyt niin kuin olisi aikuisena pitänyt tätä lasta tässä tilanteessa ohjata. (H3)

Palautteen saamisen ja puolison tuen puute vaikeuttivat omalta osaltaan tunteiden säätelyä niin yksittäisessä tilanteessa kuin pitkällä aikavälillä arjessa. Vanhemmat kokivat tärkeäksi peilata omaa vanhemmuuttaan puolison ja toisten vanhempien kautta. Muiden ihmisten paheksunta taas oli omiaan vaikuttamaan vanhemman tunteisiin ja niiden säätelyyn tilanteissa. Tunteiden säätelyn vaikeuttaviin tekijöihin kuuluivat yleensä lapsiperheen arkeen liittyvät haasteet, kuten kiireiset aikataulut, vanhemman yksinäisyys ja muut tekijät, jotka tulevat tarkemmin esiin analysoitaessa teemoja lapsiperheen arki ja tuen tarve.

Alakategoriassa *tilanteen käsittely* vanhemmat kokivat, että kun tilanne pitkittyi, sen käsittely usein vaikeutui. Jos vanhempi pystyi ennakoimaan tilanteen ja pystyi toimimaan jämäkästi todennäköisyys tilanteen käsittely sujui hyvin ja tuloksena oli onnistunut lopputulos. Tilanteen käsittelyyn vaikuttivat usein edelliset epäonnistumiset, oma mieliala ja tunnetila, etenkin väsymys sai ihmisen jättämään tilanteen käsittelemättä tai antamaan sen toiselle aikuiselle.

Joskus on vain joutunut lähtee siit tilanteesta, jättää sen siihen, koska kun se tulee liian vaikeaksi. Mä oon sit monta kertaa lähtenyt vaan siitä, ku me ollaan oltu samassa huoneessa. Mä lähden toiseen huoneeseen tai sit mä sanon: anna olla. (H1)

Ja sit usein, et jos on tosi väsyny, ni sit mä kyl sanon, et mä oon niin väsynyt et mä en pysty nyt tämmöstä käsittelemään (H5)

Vaikeudet tilanteen ratkaisussa koettiin silloin, kun ratkaisu jäi jotenkin auki tai sitä ei purettu keskustellen riitatilanteen jälkeen. Usein tilanteet toistuivat silloin, kun oli mentävä nukkumaan tai oltava jossain paikassa tiettyyn aikaan. Ratkaisemattomana tilanne johti siihen, että tunnetila jäi päälle pitkäksi aikaa.

Semmosiin tilanteita on ollu siis, et se jää tavallaan se kiukku tai se semmonen ärtymys. Sit se menee sinne uniin. Se jää, sitä ei ratkaista. Sit sitä nukahdetaan vähän huonolla fiiliksellä. Nyt ei oo mennä oikein. (H1)

Minulla ns. meni hermot ja huusin perään, että voisin sanoa samaa. Tällaiseen minun tsemppaaminen purkautuu välillä - täydelliseen epäonnistumiseen. (H5)

### 6.1.3 Välitön reagointi tilanteissa

Opinnäytetyön teema *välitön reagointi tilanteissa* näkyi sekä haastatteluaineistossa että luotainten kuvauksista, jossa vanhemmat keskittyivät havainnoimaan ja dokumentoimaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintaansa. Välitön reagointi teemasta saatiin kaksi yläkategori-aa: *tunteisiin liittyvä reagointi* ja *toimintaan liittyvään reagointi tilanteissa*. Vanhempien kertomuksissa tuli esille, että vaikka he kokivat tunteet hyvinkin kielteisinä, ne eivät välttämättä näkyneet sellaisenaan käyttäytymisessä. Tunteita pyrittiin säätämään monin eri ta-  
voin (taulukko 8).

Alakategoria	Yläkategoria
Tilanteessa heräävät epäonnistumisen tunteet Väsymykseen liittyvät tunnetilat	Tunteisiin liittyvä reagointi tilanteissa
Syällisyyden tunteita herättävä reagointi Hallitsematon reagointi Hallittu reagointi Reagoimattomuus Puolison tuki	Toimintaan liittyvä reagointi tilanteissa

Taulukko 8: Sisällön analyysin tulokset teemasta välitön reagointi tilanteissa

Yläkategoria tunteisiin liittyvä reagointi tilanteissa saatiin kahdesta alakategoriasta: *tilanteessa heräävään kielteisiin tunteisiin ja väsymyksen liittyvään tunnetilaan*. Ulkoiset tapahtumat, kuten haastava tilanne lapsen kanssa tuo tietoisuuteen tunteen, joka tunnistetaan välittömästi, ärsytykseksi tai suuttumukseksi.

Tilanteessa *heräävät kielteiset tunteet* vanhemmat kuvasivat sekä voimakkaina tunteina, joissa tunteiden säätelyn koettiin olevan vähäistä että voimakkuudeltaan lievempinä tunteina, joihin tunteiden säätelyn keinoilla voitiin vaikuttaa tehokkaammin. Hyvin voimakkaisiin tunteisiin liittyi usein hallinnan menettäminen tai sen pelko. Tunnetta kuvattiin jopa primitiivisenä reaktiona ja raivona, jollaista ei ennen lapsen syntymää ollut edes koettu. Tällaiset tunnereaktiot saattoivat lisätä pelkoa siitä, että menettää tilanteen hallinnan.

Et tää on ihan kauheeta, että tulee semmonen aivan järkyttävä kiukku ja semmonen, mistä tuntuu et ei pääse millään pois. Mitäköhän tunteita ne siin olis.

Varmaan siis kaikki viha ja semmonen suuttumus ja kaikki negatiiviset semmoiset tunteet siinähan tulee ihan kaikkea. Siis nehän tulee, et ei sitä koe niin tavallaan ei oo joutunut tilanteeseen ennen vanhemmuutta, että tulis niin hirveen voimakkaita tunteita, että ei pysty hallitsemaan. Ja nyt ajattelen, et edelleenkin, kun mä ajattelen miten mä mun miestä kohtaan käyttäydyn, niin sehän on kans sitä hallitsemattomuutta. (H5)

Syntyvät reaktiot ilmaistiin myös lievempinä kielteisinä tunteina, suuttumuksena, kiukkuna, vihastumisena, ärtymyksen ja pinnan kiristymisenä, joka syntyy ikään kuin vähitellen pitkittyneen tilanteen jälkeen. Tällöin vanhempi on kokeillut usein monia keinoja pysäyttää tilanne, mutta keinot eivät ole osoittautuneet tehokkaiksi.

Tyttö ei tottele. Ensin pyydän nätisti, mutta sitten hermostun, kun ei tottele, vaikka olen monta kertaa sanonut. Ärtynisyys kasvaa sisälläni ja se näkyy kasvoissa. Puheensävy on kireä ja vihainen. (H1)

Tilanteen herättämiä epäonnistumisen tunteita ilmaistiin syyllisyyden, häpeän ja turhautumisen kokemuksina. Ne liittyivät usein siihen, miten vanhempi koki omat kielteiset tunteensa ja toimintansa lapsen kanssa. Väsymykseen liittyviä tunteita kuvattiin ahdistuneisuuden, voimattomuuden, stressin ja väsymyksen sanoilla. Ne nähtiin vaikuttavan usein tunteiden heräämisen taustalla vaikuttavina tekijöinä.

Yksin ollessa ja jos itsellä on huono hetki, väsymystä, paljon tekemättömiä asioita esimerkiksi kotitöitä, lasten kiukku ja oma ärsyntyminen voi jäädä päälle. Tällöin tiuskii ihan turhistakin asioista. (H4)

Osittain se mielentilakin se, että kun ei oo mihinkään kiire. Et sit siis kiire tilanteissa on paljon vaikeempaa se itensä rauhoittaminen. Tai muuten, kun joku närästää ja on huonosti nukuttu yö. Et sen purkautuminen tulee, vaik ois päättänyt herätessään, et tänään ei tuu. (H5)

*Toimintaan liittyvä välitön reagointi muodosti toisen yläkategorian, joka saatiin viidestä alakategoriasta: syyllisyyden tunteita herättävästä, hallitsemattomasta ja hallitusta reagoinnista tilanteessa sekä reagoimattomuudesta ja puolison tuesta tilanteessa.*

Alakategoriassa *syyllisyyden tunteita herättävässä toiminnassa* vanhemmat kertoivat äänen korottamisen, huutamisen ja tiuskimisen olevan yleisin toimintatapa, vaikka he pitivätkin niitä yleensä turhina ja tehottomina keinoina. He kantoivat niistä myös syyllisyyden ja häpeän tunnetta. Se koettiin myös epäonnistuneena tilanteen hoitamisenä. Vanhemmat pyrkivät myös

välttämään äänen korottamista ulkopuolisten läsnä ollessa, mikä saattoi johtaa myönteiseenkin kokemukseen, haluun näyttää, että pystyy hoitamaan tilanteen rauhallisesti. Komentamista taas saatettiin pitää auktoriteetin esittämisenä.

Mä lähdän ihan liian paljon siihen mukaan tai niin kun komennan tai yritän olla joku kauhea auktoriteetti tai jotain semmonen. (H5)

Sisällä kiukkua ja raivoa, miks nämä eivät ikinä opi pyynnöstä tekemään asioita, vaan aina pitää korottaa ääntä ja käskää tekemään! Samalla huono äiti fiilis. Miks en kykene toimimaan tilanteissa toisin, miksi pitää huutaa. (H3)

Alakategoriaa *hallitsematonta reagointia* kuvattiin esimerkiksi taistele tai pakene reagointina. Vanhempi saattoi kokea silloin, ettei hänellä ole keinoja ratkaista tilannetta. Hallitsematomaan toimintaan liitettiin ilmauksia, väärin käyttäytymisestä ja lapsellisesti käyttäytymisestä. Vanhemmassa saattoi jopa herätä ajatus, että lapsi kykeni hallitsemaan omaa käyttäytymistään paremmin kuin hän itse. Vaikka vanhempi kuvasi omia tunteitaan ja toimintaa hallitsemattomiksi, ne eivät kuitenkaan johtaneet kuvauksissa lapsen fyysiseen kurittamiseen. Toimintaa kuvattiin fyysisenä lähinnä silloin, kun vanhempi joutui erottelemaan sisaruksia toisistaan, rauhoittelemaan lasta sylissä tai ottamaan kiinni käsistä, kun lapsi löi vanhempaa. Tämänkaltaista toimintaa edelsi kuvauksissa aina pitkä sanallinen ohjaaminen tai reagoimattomuus tilanteeseen.

Syällisyys ja häpeä, lapseni kykenee hallitsemaan itseään paremmin tilanteessa kuin minä aikuinen, äiti. (H3)

Kun tuntuu, että ole keinoja, niin huomaa, että syntyy taistele tai pakene - reaktio. Kaikki sivistys ja järki niin kuin katoaa. (H2)

Vanhemmat kertoivat, että alakategoria *hallittu reagointi* tilanteessa lapsen kanssa johtaa onnistumisen tunteeseen. Silloin vanhemmat kykenivät ottamaan huomioon lapsen yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi hänen sen hetkisen tunnetilansa ja syyt, jotka ovat johtaneet tunnereaktioihin. He kiinnittivät toiminnassaan huomiota omaan kykyyn pysyä rauhallisena tilanteessa ja tunnekuohun keskeyttämistä tarvittaessa. Keinoina siihen käytettiin keskittymistä tilanteeseen, itselleen tilanteen kertomista, toimimista suunnitelmien mukaan, kekseliäisyyttä, työkalujen käyttämistä ja johdonmukaista puuttumista. Vanhempien kertomuksissa nousi selkeästi esiin, että tiettyjen edellytysten, kuten oman hyvän ja pirteän mielialan täyttyessä, he onnistuvat toimimaan omasta mielestään oikein ja saamaan ”voittajafiiliksen” omasta osaamisestaan.

Hyvä fiilis siitä, et on pystynyt oleen niin ku semmonen, kun haluis olla semmo-  
sessa tilanteessa. (H4)

Nyt se, no nyt se lapsi kimpaantuu, nyt se läpsäsee mua ja sit mä voin niin ku  
tarttua. Ja vaik hän kiljuis ja huutais, ni mä pystyn hänelle niin ku fiksuna ai-  
kuisena kertomaan, et tää on kiellettyä ja sä et lyö. Että mä irrotan tän käden  
sit, etten pidä susta enää kiinni. (H6)

Lapselle selittäminen, tilanteen sanoittaminen ja lapselta kysyminen koettiin myös tärkeiksi.  
Vanhemmalla saattoi olla myös ennakko-odotuksia lapsen käyttäytymisestä, jolloin hän tiesi  
ennalta, miten lapsi saattaa reagoida. Tällöin vanhemmalla oli mahdollisuus valmistautua  
muokkaamalla tilannetta lapsen reagoititavan mukaan tai päättämällä pysyä jämäkkänä ti-  
lanteessa. Lapsen keskeneräisyys omien tunteiden säätelijänä tiedostettiin ja nähtiin, että  
lapsi tarvitsee aikaa ja tukea selviytyäkseen tunteidensa kanssa.

Se, mikä mulla sitten, minkä mä oon huomannu, et se on toiminut tosi monesti.  
Et just, että ku lapsi sanoo, et ei vaivaa mikään, ja et jatkaa siitä, et sua ei  
vaivaa yhtään mikään, et sul on kaikki hyvin vai. Että sitten se saattaa sanoa  
uudestaan, et vaan niin ku toistaa niitä, mitä ite (lapsi) sanoo, niin sitte se on  
toiminu aika monta kertaa. (H5)

Sit mä ajattelen, et voi, et mitä siit nyt tulee, kun se (lapsi) tulee kohta tosta  
ovesta. Mä niin ku ennakkoon täällä odotin. Joo nyt se tulee, mitä täst tapah-  
tuu. (H1)

Alakategoria *reagoimattomuus* tilanteissa tuli esiin kuvauksissa, joissa vanhempi syntyneessä  
tilanteessa koki luovuttavansa tai haluavansa luovuttaa lapsen kanssa. Monet tilanteet toistui-  
vat arjessa joko samanlaisina tai samantyyppisinä, jolloin vanhemmalle saattoi tulla tunne,  
että epäonnistuminen on jatkuvaa eikä siinä synny edistymistä. Hän saattoi alkaa jännittää  
tulevia tilanteita, jolloin ärtynyt mielentila saattaa olla jo valmiina tilanteen kohdatessa. Vä-  
symyksen ja alavireisen mielialan koettiin johtavan siihen, että haluttiin antaa periksi. Rea-  
gointikyvyn puutetta tilanteissa kuvasi myös se, että vanhempi saattoi pysyä hiljaa, tai että  
tunteet saivat vallan ja hän ei kyennyt kuin purskahtamaan itkuun.

Tulee sellainen primitiivinen reaktio, että halua heittää niin ku hanskat tiskiin.  
(H1)

Silloin myönnän, hermostuin ja itkin!!! Olen aina luullut, että niin ei kävisi,  
mutta ainainen rahapula sai sen aikaan. (H2)

Alakategoria *puolison tuki* tilanteessa tuli esiin kertomuksissa, jossa toiselta toivottiin tukea tai häntä haluttiin auttaa. Vanhempi kykeni puolison kautta peilaamaan myös omaa toimintaansa. Toisen vanhemman tunnereaktio saattoi auttaa häntä tunnistamaan myös omat tunteet samassa tilanteessa ja näkemään uusia ratkaisumalleja sekä näkökulmia tilanteeseen. Hän saattoi kokea, että nähdessään toisen hermostuvan, se auttoi itseä näkemään asioita selkeästi ja löytämään uusia ratkaisuja.

Niin kauan, kun kaikki on jotenkin, sujuu hyvin tai siis jos mun mies alkaa hermostumaan. Sit mul tuleeikin niin ku kaikki ratkaisut mieleen ja mä oon ihan semmonen, et nyt. Tavallaan niin ku erityisesti, et mä hoidan tän nyt tosi hyvin ja hienosti. Sama varmaan on toisinkin päin, että täs toinen pystyy ratkaisemaan tilanteen paljon paremmin, kun se on pystynyt keskeyttämään sen toisen tunnekuohun. Niin ja sit sen näkee aivan sillai, et ei pysty saamaan siit toisen tunnereaktiosta, et mitä tolle tapahtu. Näkemään niin ku ne molemmat osapuolet siinä. (H5)

#### 6.1.4 Tuen tarve

Tuen tarve tuli esiin sekä luotaimista että haastatteluista. Teemasta tuen tarve saatiin kolme yläkategoriaa: *tuen tarpeen syntyminen, tukea antavat tahot sekä millainen tuki auttaa (taulukko 9)*.

Alakategoria	Yläkategoria
Turvaverkkojen puuttuminen Puolison tuen puuttuminen	Tuen tarpeen syntyminen
Puolisolta saatu tuki Ystäviltä ja muilta vanhemmilta saatu tuki Ammattilaisilta saatu tuki Usko Jumalaan	Tukea antavat tahot
Puhuminen ja kuuntelu Myönteinen palaute Tiedon saaminen lasten kasvatuksesta Konkreettinen tuki	Tuen laatu

Taulukko 9: Sisällön analyysin tulokset teemasta tuen tarve

Yläkategoria tuen tarpeen syntyminen tuli alakategorioista: *turvaverkkojen puuttuminen ja puolison tuen puuttuminen*, jolloin vanhemmalla ei ollut mahdollisuutta jakaa asioita toisen ihmisen kanssa, sukulaiset eivät asuneet lähellä tai he tunsivat itsensä yksinäisiksi. Tässä yhteydessä vanhemmat nostivat esille ajan ja voimavarojen riittämättömyyden kaikkiin vanhemmille ulkopuolelta asetettuihin tehtäviin. Tuen tarve tulee näkyville, kun rohkenee myöntää itselleen, ettei pärjää tilanteessa.

No se on aina ollu se mun ongelma, että tota noin ni, et mut, että. No vanhemmat on jo vanhoja melkein kahdeksankymppisiä. Ne käy välillä, mut se ei sillee hirveen. (H1)

Rohkenee myöntää sen et minä en ehkä pärjää parhaalla mahdollisella tavalla siinä tilanteessa. (H3)

Yläkategoria tukea antavat tahot tuli alakategorioista: *puolisolta saatu tuki, ystäviltä ja muilta vanhemmilta saatu tuki, isovanhemmilta saatu tuki, ammattilaisilta saatu tuki ja usko Jumalaan*. Haastateltavat vanhemmat olivat kaikki äitejä, joten eniten mainintoja tuen antajina sai puoliso, joka kaikissa kuuden haastateltavan perheessä oli isä. Hänet kuvattiin apuna, kasvatusvastuun jakajana ja tukijana. Isän tuen puute näkyi isän poissaolona arjesta ja vanhempien ajatusmaailman erilaisuutena. Tärkeinä tuen antajina ja vertaisina nähtiin muut vanhemmat, joiden kanssa jaettiin vinkkejä ja kokemuksia sekä saatiin ymmärrystä ja rohkaisua. Vanhemmat saivat tunteen, etteivät ole yksin asioiden kanssa. Tukea odotettiin ja saatiin myös isovanhemmilta. Tuen saantia isovanhemmilta vaikeutti se, jos he asuivat kaukana tai olivat iäkkäitä. Erityisesti oman äidin tukea haastateltavat äidit pitivät tärkeinä. Tärkeää tukea oli myös saatu ammattilaisilta, kuten neuvolasta, päivähoidosta, perheneuvolasta ja perhetyöstä. Osa vanhemmista kertoi uskon antavan voimaa ja perustan elämälle. Myös luottamus siihen, että Jumala näkee ja tietää tuo tukea arjen jaksamiseen.

Se että ihan saman suuntasesti kuitenkin osa toimii et kuitenkin se ajoittainen syllisyys siellä ni se helpottaa hirveesti kun muillakin on tällasii tilanteita ja sit tietysti se puolison tuki. (H3)

Yläkategoria tuen laatu saatiin alakategorioista: *puhuminen ja kuuntelu, myönteinen palaute, tiedon saaminen lastenkasvatuksesta ja konkreettinen tuki*. On tärkeää tulla kuulluksi, on joku joka kuuntelee arjen tilanteista kertomista. Vanhemmat kertoivat, että puhuminen ja kuulluksi tuleminen puolison, ystävän tai ammattilaisen, kuten terveydenhoitajan tai sosiaaliohjaajan kanssa antoi tukea. Myönteinen palaute mainittiin monta kertaa: myönteisen palautteen saaminen omasta vanhemmuudesta suoraan, mutta myös lapsen kehumisen kautta.

Kannustus ja myönteisten kokemusten jakaminen toimi arjen jaksamisen tukena. Koettiin myös, että syyllisyys helpottuu jakamalla ja kuulemalla.

Sellanen tietty myös, että joku kuuntelee minua, kun minä kerron näistä tilanteista on tosi tärkeä juttu. (H3)

Kukapa ei positiivisesta palautteesta pidä kohdistuen siihen omaan vanhemmuuteen, et tulis sitä palautetta sieltä, että et lapset jotenkin toimii tietyis tilanteis hyvin ja kui ihanat lapset on ja olettepa nyt niin kun hienosti onnistuneet tämän kanssa et yks sellanen et tavallaan tukee taas sitä...(H4)

Arjen tukena toimii myös tiedon saaminen lapsen normaalista kehityksestä sekä tavoista miten puuttua lapsen käytökseen. Puuttumiseen toivottiin käytännön ohjeita siitä, miten toimia. Myös toivottiin, että joku tulisi kertomaan, miten tilanteet voi saada hallintaan ja miten toimia tietoisesti. Yksi haastateltavista piti erityisen tärkeänä sosiaaliohjaajan ohjauksen ohella hänelle antamia konkreettisia työkaluja ja materiaalia. Haastateltava korostikin useaan otteeseen oppimisen tärkeyttä kasvatuksessa. Lastenkasvatukseen kaivattiin kasvatuskumppanuutta, toisten aikuisten tukea kasvatukseen ja rajojen asettamiseen. Ajatusmallille koko kylä kasvattaa olisi vanhempien mielestä tarvetta.

Joo, se on tota noin just tätä, just saa näit tämmösiin työkaluja ja ihan konkreettisesti näitä ohjeita, niin ku näitä. Täs on nää paperit ja totta kai se keskustelu ja sit saa jakaa näitä tota noin. Sit saa jakaa näit tämmösiä tilanteita ja on saanut sitä ihanasti sitä ymmärrystä ja sit sellasta niin ku. Työntekijä on myös niin ku jakanut omasta kokemuksesta, omasta, kun hänelläkin on lapsia. Se on ollut tosi tasavertainen se suhde ja semmonen, et mä en oo ikinä kokenu. Ihan, kun kaveri tulis kylään. Mul on ollu tosi ihana se työntekijä. (H1)

Kun on niit kaverisuhteita enemmän, niin pitäiski ottaa niit muitten lasten vanhempien kans puheeks se, et miten ne lapset toimii, kun ne tulee teille leikkimän ja touhuu ni. Ku meiö on ollu tämmönen periaate tai muuta. (H6)

Konkreettinen arjen apu auttaa jaksamisessa, kun ei tarvitse tehdä kaikkea yksin. Tärkeää on tieto siitä, että joku tulee apuun, jos ei jaksa.

Ehkä just et vaan tietää, et sit voi jos ei oikeesti jaksa, ni sit voi soittaa jolleki, et joku tulee auttaa tai tollee. (H4)



## 6.2 Tulosten tarkastelua

Vanhemmilta kerätyn aineiston sisällön analyysin tuottamia tuloksia tarkastellaan tässä luvussa Vanhemman voimapyörä -työkalun osa-alueiden kautta. Ne muodostuivat sisällön analyysin, sosiaaliohjaajien analyysityöpajassa tekemien huomioiden sekä opinnäytetyön teorialiedon pohjalta. Sosiaaliohjaajille järjestettyyn konseptointityöpajaan tuotiin aluksi kuusi osa- aluetta, joista työpajatyöskentelyn jälkeen yhdistelemällä ja teoriataustaan peilaamalla saatiin lopulliseen prototyyppiin viisi: *ennakointi, tuen tarve, tunteet, tiedostaminen ja itsestä huolehtiminen*. Ne toistuivat aineistossa useissa kohdissa ja kietoutuvat toisiinsa muodostaen voimakkaan keskinäisen yhteyden.

Työkalun ideana on saada vanhempi pohtimaan omia tunteiden säätelyn osa-alueitaan ja tuomaan esiin toiveensa siitä, miten hän haluaa asioiden olevan ja millä keinoin voisi tavoitella toivettaan jatkossa. Johtavana ajatuksena on, että kaikkiin osa-alueisiin voi vaikuttaa ja niitä voi harjoittaa. Ciarocci ja Scott (2006) ehdottavatkin, että ihmisiä tulisi yrittää ohjata kehittämään ongelmasuuntautuneisuuttaan, jolloin parantunut ongelmatietoisuus johtaisi positiivisen mielialan nousuun ja masentuneisuuden laskuun. Kyky tunnistaa tunteet on yhteydessä vähäiseen masennukseen, ahdistuneisuuteen ja muihin hyvinvoinnin indikaattoreihin.

### 6.2.1 Ennakointi arjen apuna

Ennakointia osa-alueena kuvaavat tekijät, jotka vaikuttavat oman perheen arkeen. Yhteisesti voidaan nostaa esiin vanhempien kokemus lapsiperheen arjen kiireisyydestä. Kiire syntyy yleensä silloin, kun aikataulut ovat tiukkoja, kaikki tarpeelliset asiat yritetään ehtiä tekemään samalla, kun sovitellaan yhteen erilaisia tarpeita, ja kun halutaan tehdä vielä paljon muuta (Miettinen & Rotkirch, 2011, 92).

Vanhemman roolina oli toimia usein eräänlaisena arjen toimintojen koordinoijana ja sujuvan arjen mahdollistajana. Arkea pyrittiin aikatauluttamaan ja suunnittelemaan huolella. Esimerkiksi tiettyjä aikoja pyrittiin rauhoittamaan perheen yhdessäoloon. Vanhempien ennalta sovitun työnjako koettiin tuovan helpotusta arkeen. Tosin näiden haastatteluiden valossa näytti siltä, että äidit edelleen ovat vastuussa arjen kokonaisuuden pyörittämisestä.

Ennakointia pidettiin tärkeänä tunteiden säätelyn kannalta, sillä arjen sujuvuus vähensi hankalaksi koettujen tilanteiden syntymistä tai niiden kärjistymistä sellaiseksi. Ennakoinnilla saavutettiin myös parempi tilanteen arviointi ja uudelleen muokkaaminen omien ja lapsen tunnetilojen mukaisesti. Ennakoinnilla voitiin ottaa huomioon myös toisen vanhemman jaksaminen tilanteessa. Tilanteeseen vaikuttamisen lisäksi käytetyimmiksi tunteiden säätelyn keinoiksi mainittiin omasta mielentilasta ja tunteesta ennakoon kertominen sekä kielteisiä tunteita

herättävien tilanteiden välttely. Ennakointiin liittyi läheisesti myös se, että vanhempi pyrki huolehtimaan itsestään ja omasta voinnistaan, jolloin hyvinvoiva vanhempi jaksoi todennäköisesti olla pitkäpinnaisempi, harkitsevampi ja omiin kykyihin luottavampi.

Uusien tilanteiden ennakoimisen ja niistä oppimisen kannalta on tärkeää, että ihminen kykenee tietoisesti ja aktiivisesti parantamaan reagointiaan ympäristössä tapahtuviin muutoksiin ja hyödyntämään havaitsemiaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä sekä poistamaan haittatekijöitä. Ennakoinnin avulla ihminen pystyy esimerkiksi vaikuttamaan tulevaisuuden haasteisiin ja tilanteisiin tunteiden säätelyn perustehtävillä, oman tunnetilan ennakoinnilla, tämänhetkisen tunnetilan ylläpidolla ja tämänhetkisen tunnetilan muuttamisella. Tunteiden säätelyn avulla ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä tunteita hän kokee, kuinka voimakkaina ne kokevat, milloin kokee ja miten ilmaisee niitä. (Gross 2008, 499-509; Nummenmaa 2012, 149-153.)

Opinnäytetyöhön osallistuneet vanhemmat kertoivat käyttävänsä monenlaisia keinoja arjen tilanteissa lapsen kanssa, riippuen esimerkiksi omasta vireystilanteesta tai vaikkapa saatavilla olevasta tuesta. Monista käytössä olevista keinoista huolimatta jokainen vanhempi kertoi kokeneensa usein tilanteita, jossa järkevä ajattelu katoaa ja tunteet saavat vallan. Välttääkseen tämän, he pyrkivät huomioimaan ja vaikuttamaan niihin jo ennalta. Aikaisemmista kokemuksista oli opittu ja monia tunteita läpikäyty äärimmäisestä vihan tunteista aina ylimpään onnellisuuden ja ”voittajafiiloksen” kokemukseen. Epäonnistumiset olivat aiheuttaneet vanhemmassa eniten syyllisyyden ja katumuksen tunteita, joita pidetään usein kielteisinä ja vanhemmuuteen liittyvinä kuormittavina tunteina. Ojanen (2014, 20) nostaa kuitenkin esiin tunteiden merkityksen oppimisen ja uusien valintojen tekemisen mahdollistajana. Esimerkiksi katumuksen tunne antaa tietoa, jonka kautta ihmisen on mahdollisuus tehdä valintoja, joissa hän pyrkii välttämään tätä kielteisenä koettua tunnetta.

### 6.2.2 Vanhemman tunteet

Tunteet osa-alueessa aiheistosta tuli esiin kuvaukset, jotka koskevat kokemuksia omasta vanhemmuudesta, vuorovaikutuksesta ja haastavasta tilanteesta lapsen kanssa. Thomsonin (2009, 308) mukaan nämä kyvyt luovat pohjan emotionaaliselle pätevyydelle, joka sisältää myös kyvyt tunnistaa ja olla tietoinen omista tunteistaan, tuntee empatiaa muita ihmisiä kohtaan, erottaa oma itsensä ulkoisista ilmauksista sekä kyvyn säädellä tunteita ja mukautua tunnevuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa tunteita synnyttävissä tilanteissa.

Haastavat tilanteet lapsen kanssa saattavat herättää hyvin voimakkaita tunnereaktioita, joita vanhempi ei aikaisemmin edes tiennyt itsellään olevan. Ne saattavat jopa yllättää henkilön, joka on pitänyt itseään ennen vanhemmuutta hyvinkin rauhallisena ja tunteensa hallitsevana.

Myönteiset tunteet, kuten rakkauden ja ilon tunteet koettiin lapsen kanssa myös voimakkaina. Vastaavasti myös kielteiset tunteet saivat aikaan jopa ”primitiivisiä” hallitsemattomaksi kuvattuja reagointoja, kuten huutamista, raivoamista, itkuun purskahtamista, taistele ja pakene -reagointoja sekä tilanteiden välttelyä ja periksi antamista. Rantanen (2013, 28) kuvailee tunteet tiedoksi ja energiaksi, jolloin ne sisältävät viestejä, jotka haluavat kertoa ihmiselle jostain ja ohjata häntä johonkin suuntaan. Nummenmaa (2012, 40) korostaa, että varsinaisia tunteita edeltää tunnereaktiot, jotka saavat ihmisen liikkumaan ja toimimaan tilanteissa, joissa on pakko toimia. Riittävän voimakkaina koettuina ne tulevat tietoisuuteen ja muuttuvat tunnekokemuksiksi eli tunteiksi. Gross (2008, 498) tuo esiin, että tunteiden pääasiallisena tehtävänä on suojella meitä vahingollisilta asioilta ja johtaa meitä hyvään elämään silloin, kun ne esiintyvät oikean tyyppisinä, oikeaan aikaan ja voimakkuudeltaan sopivina.

Epäonnistunut tunteiden säätely tilanteessa nosti vanhemmissa usein kiukun ja ärtymyksen tunteita niin lasta kuin itseä kohtaan. Huolen, syyllisyyden, häpeän ja turhautumisen tunteita koettiin yleisesti näiden tilanteiden jälkeen. Usein tunteita synnytti tai vahvisti taustalla vaikuttavat mielialat ja ulkoiset tekijät, kuten arvot ja normit. Voimavarojen, kuten tuen, oman voinnin ja riittävän levon puute saattoi aiheuttaa myös riittämättömyyden tunteita, jolloin ulkopuolinen paine koettiin vahvempana. Eisenbergin (2000, 665) toteaa monien tunteiden, kuten syyllisyyden, häpeän ja empatian perustuvan siihen, mitä pidämme oikeana ja vääränä toimintana. Gross (2008) tuo esiin, että tunteet ovat kiinteästi sidoksissa siihen, mitä ihminen pitää arvokkaana ja mitä hän tavoittelee. Nummenmaan (2012, 147-148) mukaan tunteiden säätely on tietoista vaikuttamista tunnereaktioihin, mikä tarkoittaa tavoitteisen ja taitavan toiminnan kannalta sitä, että omiin tunteisiin pystyy vaikuttamaan ja kontrolloimaan tunteiden aiheuttamia muutoksia käyttäytymisessä.

Kokkosen (2010, 20) mukaan liian voimakkaina ja pitkäkestoisina tunteet voivat, olivatpa ne sitten myönteisiä tai kielteisiä, kuormittaa mielen ja ruumiin tasapainoa. Tunteiden säätelyn keskeisenä tehtävänä on näiden tunteiden lievittäminen ja hillitseminen. Tämän edellytyksenä on itsessä virinneiden tunnereaktioiden ja tunteita synnyttävien tapahtumien tunnistaminen, mikä puolestaan mahdollistaa omiin tunnereaktioihin ja tunteisiin vaikuttamisen (Nummenmaa 2012, 149).

Vanhemmat kuvasivat myös tilanteita, joissa he ovat onnistuneet säätelämään tunteitaan esimerkiksi tilanteeseen keskittymisellä, itselleen kertomisella, itsensä rauhoittamisella, hyödyntämällä kekseliäisyyttään, perheen omaa huumoria ja kasvatukseen liittyviä työkaluja. Päätäväisyyden ja rauhallisuuden tunne toi mukaan myös tunteen tilanteen hallinnasta. Ciarroncin ja Scottin (2006, 232) tutkimuksessa tuli esiin, että kyky tunnistaa tunteet on yhteydessä vähäiseen masennukseen, ahdistuneisuuteen ja muihin hyvinvoinnin indikaattoreihin. Tämä edellyttää myös parempaa ongelmatietoisuutta, jolla vaikutusta myönteisen mielialan nousuun ja masentuneisuuden laskuun. Srikanthi ja Sonawat (2012, 310) näkevät, että tulki-

takseen ja vastatakseen rakentavasti omiin sekä muiden tunteisiin, on ihmisen kyettävä lukemaan ja ymmärtämään niitä. Tämä edellyttää emotionaalista lukutaitoa, joka tarkoittaa itsensä, tunteiden ja niiden säätelyn sekä sosiaalisten tilanteiden ymmärrystä. Kokkosen (2005) mukaan yksi osoitus tehokkaasta lukutaidosta on, että henkilöllä on kyky käyttää tilanteissa hyödyksi esimerkiksi huumoria tai lohduttamista muuttaen kielteisiä tunteita myönteisempään suuntaan. Nämä taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa, jossa omien tunteiden rakentavaa ilmaisua voi opetella ja oppia omasta temperamentista sekä persoonallisuuden piirteistä käsin.

Vanhemmat kertoivat tarvitsevänsä peiliä toisesta vanhemmasta omille tunteilleen ja toiminnalleen. Tilanteet toisen vanhemman kanssa antoivat mahdollisuuden ja aikaa tarkastella omia tunnekokemuksia sekä verrata niitä toisen kokemuksiin. Ne saatettiin jakaa yhteisinä, jolloin ne toivat lohtua ja koettiin lievempinä. Empaattinen vuorovaikutus, jossa toisen ihmisen mielen sisältöjä voidaan ymmärtää, tulkita ja kokea omassa mielessä johtaa siihen, että voimme kokea ja tulla ymmärretyksi samalla tavalla. Kun kahden ihmisen välinen havainnointi ja ajattelu toimivat suunnilleen samalla tavalla, voidaan paremmin ennakoida myös muiden tunteita ja aikomuksia. Koko sosiaalinen elämä perustuu tähän kykyyn ennakoida ja siihen havaintoon, että ihmiset toimivat samankaltaisissa tilanteissa suhteellisen samalla tavalla. (Nummenmaa 2012, 132-138.)

Vanhemman voimapyörä -työkalun kehittämisen kannalta oli tärkeää, että vanhemmat toivat mahdollisimman avoimesti esiin kielteiset tunteensa, joita usein ei kehdeta kertoa edes läheisille ystäville tai edes puolisolle. Vaikka itsedokumentointi arjen keskellä koettiin liikaa aikaa vievänä tapana tallentaa tapahtumia, niin siihen paneutuessaan, vanhemmat kokivat tekevänsä hyödyllisiä huomioita itsestään, omista ajatuksistaan ja tunteistaan. He pystyivät näkemään itsensä ulkopuolisen silmin, mikä antoi heille uutta näkökulmaa omaan toimintaan ja sen taustalla vaikuttaviin tekijöihin. Itsedokumentointi auttoi vanhempaa pysähtymään ja keskittymään asian äärelle sekä näkemään itsensä eri näkökulmista. Nummenmaa (2012, 16-38) toteaa, että tunnereaktion ja -kokemuksen tunnistaminen on kuitenkin vain osa tunnereaktiota, josta suurin osa tapahtuu tiedostamattomasti muokaten ajattelua ja käyttäytymistä. Tietoisten tunnekokemusten avulla ympäristöstä, omassa kehossa ja mielessä voidaan tunnistaa merkkejä, jotka kertovat niissä tapahtuvista muutoksista ja ohjaavat toimintaa uudelleen.

Kielteisistä kokemuksista huolimatta ja onnistumisen kokemusten ansiosta vanhemmat olivat toiveikkaita. He halusivat tulla tietoisemmiksi omista kyvyistään ja tavoistaan säädellä omia tunteitaan sekä oppia uusia keinoja selviytyä tilanteista. Mitä vähemmän tunteiden säätelminen kuormittaa ajatuksia ja tiedonkäsittelyä, sitä enemmän ihmisellä jää käyttöön voimavaroja muihin tehtäviin, kuten valmistautumiseen ja ennakkointiin (Nummenmaa 2012, 158).

### 6.2.3 Tunteiden ja toiminnan tiedostaminen

Tiedostaminen osa-alueena sisältää pohdinnan siitä, mitä pitää vahvuuksina itsessään ja mitä puolia haluaisi kehittää itsessään. Asioiden käsittely edellyttää, että niistä on ensin tultava tietoisiksi, jolloin niitä voi arvioida ja pyrkiä systemaattisesti muuttamaan. Vaikka painopiste on tulevaisuudessa, niin oman lapsuuden kokemukset ja lapsuuden kodin kasvatuskulttuuri vaikuttavat taustalla joko siten, että se toistuu omien lasten kanssa tai sitä pyrkii aktiivisesti muuttamaan. Monet mielikuvat ja toiveet, jotka kohdistuvat lapseen vaikuttavat siihen, millaisen aikuisen haluaa lapsesta kasvattaa ja millaisena esikuvana haluaa lapselle olla. Vanhempien haastatteluissa ja luotain analyysissä tuli tiedostaminen esille useissa kohdissa, kuten muutkin työkalun osa-alueiksi valitut teemat. Se näkyi tietoisuutena elämäntilanteen tuomista iloista ja haasteista, perheen perustamisen myötä oman ajattelun, tunnekokemusten ja toiminnan muuttumisesta ja suhtautumisesta itseän aikuisena ja vanhempana.

Rauhalan (2006, 30) mukaan merkitykset syntyvät yleensä ihmisen tajunnassa ilman ponnisteluja ja tiedostamatta siten, että olemassa oleva henkilökohtainen maailmankuva tai sen osa ottaa vastaan uuden tarjoutuvan mielen, tulkitsee ja sijoittaa sen jotakin tarkoittavana merkityksenä maailmankuvan rakenteeseen. Näin maailmankuva täydentyy ja kokemus ymmärryksen paranemisesta kasvaa. Uuden merkityssuhteen sitoutuminen realistisesti olemassa olevaan saa aikaan parantuneen vastaanotto- ja tulkintakyvyn, jolloin kyky havaita asioita paranee. Näin ollen myös oppiminen ja asioiden käsittely paranee tulevaisuudessa uuden täydentyneen kokemuksen myötä.

Lapsiperheen arjessa tiedostaminen tuli esille pohdinnoissa, jotka koskivat ajankäyttöä ja kykyä organisoida sekä toimia systemaattisesti, jotta asiat sujuisivat mahdollisimman jouhevaan tapaan. Tietoisesta ajattelun avulla pyrittiin ottamaan niin sanotusti arki hallintaan. Tyypillisesti tämä tapahtui oppimisena useiden toistuvien tilanteiden kautta. Oppimisessa auttoi vaikeiden asioiden jakaminen muiden aikuisten kanssa, olipa se sitten oma puoliso, ystävä, neuvolan terveydenhoitaja, oma vanhempi tai lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaaja. Myös lasten kasvatukseen liittyvää tietoa koettiin tärkeäksi oppimisen lähteeksi. Kokkonen (2010) näkee tunteiden säätelyn yhdeksi tunne-elämän tasapainoisuutta parantavana tunteidoksi, jota voi oppia itsenäisesti, mutta sitä voidaan myös opettaa. Tunteiden säätelyn taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ja niillä on yhteys moniin tavoitteiltaan myönteisiin sosiaalisiin taitoihin. Ihminen oppii elämänsä aikana monia tapoja säädellä tunteitaan ja käyttää niitä tilanteesta riippuen eri tavoin. (Kokkonen 2010.)

Tunteiden säätelyssä tiedostaminen nostettiin aktiiviseksi toiminnaksi, jota voidaan harjoittaa eri tavoin, mutta tietoisuutta syntyy oppimisen kautta myös itsestään. Tiedonantajiksi valikoitui vanhempia, jotka vapaaehtoisesti halusivat kertoa omista kokemuksistaan, joten ennako-

oletuksena oli, että he olivat tottuneet aktiivisesti havainnoimaan ja refleктоimaan omia tunteitaan, ajatuksiaan sekä toimintaansa. Haastatteluissa tuli selkeästi ilmi, että he tiedostivat selkeästi, miten oma toiminta heijastui ympäristöön ja halusivat oppia uusia tapoja toimia silloin, kun tämä toiminta tuotti ei-toivottuja vaikutuksia.

Tiedostaminen ja läsnäolo liittyivät vanhempien puheissa saumattomasti yhteen, sillä tiedostaminen lisäsi kykyä olla läsnä tilanteissa ja nähdä ne monelta eri kantilta. Tiedostamisella päästiin parempaan kykyyn myönteäelää lapsen tilanteessa, joka tuotti lisää ymmärrystä tämän reaktioista. Koska vanhemmat mainitsivat usein odottavansa itseltään ”lehmänhermoisuutta”, niin voisi olettaa, että tietoisuuden vaikutukset vahvistivat hyvänä vanhempana olemisen tunnetta. Arjessa kuitenkin tilanteet syntyvät monien osatekijöiden vaikutuksesta, joihin osaan voi paremmin vaikuttaa kuin toisiin. Lapset ja vanhemmat saattavat olla erilaisia temperamenteiltaan ja silloin niiden yhteensovittaminen vaatii tietoista ajattelua, suhteutumista ja toiminnan muuttamista. Tämän opinnäytetyön aineiston perusteella voidaan kuitenkin todeta, että vanhemman rauhallinen toiminta, keskittyminen ja emotionaalinen läsnäolo haastavassa tilanteessa tuottaa onnistumisia niin lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa kuin tyytyväisyyteen vanhempana toimimisena ja olemisena. Kauppi ja Takalo (2014) tuovat esiin, että vanhemman ja lapsen turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tarpeet tulevat huomioiduksi ja hän voi luottaa vanhempiensa läsnäoloon. Siinä myös vanhempi ymmärtää lapsen tunteita ja tarpeita sekä toimii niiden mukaisesti.

Nummenmaan (2012, 38) mukaan tietoisten tunnekokemusten avulla voimme tunnistaa ympäristössä, omassa kehossa ja mielessä merkkejä, jotka kertovat meille niissä tapahtuvista muutoksista ja ohjaavat toimintaamme uudelleen. Csikszentmihalyi (2005) toteaa, että mitä paremmin ihminen oppii säätelemään tietoisuuttaan hallitakseen tunteensa ja ajatuksensa, sitä onnellisemmaksi hän kokee elämänsä. Hänen kykynsä menestyä elämässä ja saada iloa siitä kasvavat vastuista ja takaiskuista huolimatta. Ihmisen tietoisuus rakentuu monimutkaisen hermojärjestelmän tuloksena. Vaikka tietoisuuden toimii pitkälti biologisena ohjelmointina, on ihmisellä kuitenkin kyky ohjailla sitä. Tietoisuus on eräänlainen selvittelykeskus, joka käsittelee aistimukset, tuntemukset, tunteet ja ajatukset laittaen ne tärkeysjärjestykseen. Tietoisuuden avulla voimme punnita, mitä aistit kertovat ja reagoida sen mukaan. Tietoisuutemme avulla voimme myös keksiä sellaisia asioita, joita ei ole olemassa. Voimme kuvitella ja haaveilla sekä kehittää tieteellisiä teorioita. (Csikszentmihalyin 2005.)

#### 6.2.4 Itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtiminen tuli työkalun osa-alueeksi, sillä vanhemmat toivat sen esiin tunteiden säätelyn, arjessa jaksamisen ja tuen tarpeen kohdalla. Vanhemmat olivat huolissaan omasta jaksamisestaan varsinkin silloin, jos he eivät saaneet riittävästi levähtyä, olivat yksin vastuus-

sa lapsen kasvatuksesta tai tunsivat itsensä masentuneiksi. Kiireiset aikataulut vähensivät myös vanhemman yksityisyyttä, johon liittyi aika, jolloin voi olla tai tehdä asioita itsekseen. Silloin vessassa yksin käyminenkin saattoi olla tärkeä hetki.

Vanhemmat näkivät oman voinnin, jaksamisen ja tunteiden heijastuvan vuorovaikutukseen ja näin myös tunteiden säätelyyn haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Itsestä huolehdittiin tekemällä omia juttuja. Liikunta, lepo, tietoisuustaitojen harjoittelu ja kavereiden kanssa asioiden purkaminen olivat yleisimmin mainittuja tapoja tuulettaa ajatuksiaan. Itsestä huolehtiminen koettiin omalle ja perheen hyvinvoinnille tärkeäksi asiaksi. Riittävällä levolla ja säännöllisellä elämänrytmillä pyrittiin vaikuttamaan tunteiden säätelyn taustalla vaikuttaviin tunnetiloihin. Rauhalan (2006, 39) mukaan elämäntilanne määrittää ihmisen kyvyn käyttää ja kehittää omia henkilökohtaisia voimavarojaan sekä saada muiden läheisten ymmärtämystä ja kannustavaa tukea.

Monet vanhemmuuteen kohdistuvat paineet koettiin raskaiksi. Riittämättömyyden tunne nousee usein vanhemmuuden moninaisten haasteiden taustalta. Hyvästä vanhemmuudesta puhutaan ja siitä tiedetään paljon, mikä tekee vanhemmista paitsi tietoisempia, mutta myös ratkaisuisaan epäroivia. Erityisesti nostettiin esiin omien vanhempien erilaiset näkemykset vanhemmuudesta ennen ja nyt. Myös yhteiskunnan nähtiin asettavan perheille moninaisia paineita. Oma riittävyys tai riittämättömyys verrattiin omien vanhempien utteruuteen ja jaksamiseen vaikeuksista huolimatta. Pohdinnaksi nouseekin, voiko vanhemmuutta eri aikoina edes verrata toisiinsa. Voiko olla myös niin, että aika kulta muistot ja isovanhempi muistaa vain hyvät asiat omasta pienlapsiperheen arjestaan? Liika yrittäminen ja stressin välttäminen sekä asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen kuitenkin ymmärrettiin vähentävän paineita. Vanhemmat odottivat myös kannustusta ja myönteistä palautetta omasta vanhemmuudestaan, sillä etenkin temperamentiltaan tai kehitysvaiheeltaan haastava lapsi saattaa tuottaa vanhemmalle tunteen omasta huonoudesta, syyllisyydestä ja tilanteen heikosta hallinnasta. Asioiden jakaminen muiden ihmisten kanssa sekä konkreettinen apu jaksamisessa ja tieto siitä, että joku tulee tarvittaessa auttamaan, vahvistaa vanhemman hyvinvointia ja luottamusta omaan jaksamiseen.

#### 6.2.5 Vanhemman tuki

Läheiset ihmissuhteiden, erityisesti omien vanhempien kannustavaa ja ymmärtävää roolia pidettiin tärkeänä arjen hyvinvoinnin lähteenä. Ulkopuolisen tuen tarpeen syntymisen tärkeimmäksi syyksi koettiin turvaverkkojen puuttuminen tai niiden toimimattomuus. Turvaverkoksi miellettiin isovanhemmat ja muut läheiset sukulaiset. Puolison tuki koettiin tärkeänä arjessa jaksamisen tekijänä. Rauhala (2006, 39) painottaakin, että esimerkiksi arjen elämässä perhesuhteilla on suuri merkitys ihmisen henkisen työn kannalta.

Tuen tarvetta oli vaikea tuoda esille, sillä vanhemmilla oli tarve tulla toimeen itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Omien vanhempien pärjäämistä ilman apua pidettiin vertailukohteenä, vaikka tiedostettiin, että lapset ja perheet elävät tänä päivänä hyvin erilaisissa tilanteissa. Isovanhempien tuen puute johtui heidän korkeasta iästään tai asumisestaan toisella paikkakunnalla. Vanhemmat toivat myös esille, kun rohkenee myöntää tarvitsevansa tukea, niin sitä voi myös saada.

Myönteinen palaute, kuulluksi tuleminen ja kokemusten jakaminen koettiin tärkeäksi keinoksi helpottaa vanhemman kokemia kielteisiä tunteita, kuten syyllisyyttä. Passin (2004) mukaan hyvä vanhempi kokemuksia tarvitaan tuottamaan luottamusta ja uudistamaan vanhemman motivaatiota. Yksi vanhempi toi kuitenkin esiin, että kaikille vanhemmille kielteisten tunteiden esille tuominen ei ole helppoa ja silloin voi tuntua, että kertoessaan omista vaikeuksista, voi jäädä yksin. Tuki auttoi vanhempaa näkemään asiat erilaisista näkökulmista, itsensä tilanteessa ulkopuolelta, ymmärtämään omaa toimintaansa ja uskomaan sekä luottamaan omaan osaamiseensa vanhempana. Vertaistuki auttoi näkemään, että muilla vanhemmilla on samoja haasteita.

Rotkirch (2014, 15) korostaa kasvatukselle luonnollisen ympäristön olevan sellainen, jossa on monia lapsia ja aikuisia sekä jossa autetaan toisia vanhempia lasten hoidossa. Ihmisäidin ei kuulukaan olla täysin uhrautuva. Yhteisöllisyyden puolesta puhuu myös tutkimus äidin kielteistä tunteista. Sosiaaliset suhteet kuuluvat olennaisena osana äitiyteen ja ylipäätään harva äiti-lapsisuhde ilman niitä voi hyvin. Lisäksi tutkimuksessa äidit kertoivat siitä, kuinka helposti parisuhde ruuhkavuosien aikana ajautuu tilaan, jossa parisuhteen nielaisee vanhemmuus. Parisuhteessa ja vanhemmuudessa terve itsekkyyks koettiin tärkeänä. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 72-78.) Lapsiperheiden hyvinvointikyselyn (2014) mukaan puolisoiden välinen työnjako on tärkeää vanhempien jaksamisen ja myös parisuhdetyytyväisyyden kannalta. Lastenhoidon ja kotitöiden epätasainen jakaminen kuormittaa erityisesti äitejä ja saa heidät huolestumaan omasta jaksamisestaan. Jos vastuu ja työkuorma kotona jaetaan tasaisesti, ollaan myös tyytyväisiä parisuhteeseen, mikä vahvistaa vanhempien voimavaroja. Vuorenmaan (2016) väitöstudiumuksessa tuli ilmi, että mitä paremmaksi äidit arvioivat arkensa toimivuuden ja mitä helpommaksi he arvioivat avun saamisen lähipiiriltään, sitä vahvemiksi äidit arvioivat osallisuutensa perheessään ja oman lapsensa palveluissa.

## 7 Vanhemman voimapyörä -työkalun konseptin kehittäminen ja arviointi

Innovaatiomuotoiluprosessin kehittämis- ja toteuttamisvaiheeseen kuuluvat konseptien tutkiminen ja tutkittujen vaihtoehtojen välinen vertailu sekä jatkokehittelyn kannalta käyttökelpoisimpien konseptien valinta. (Kumar 2012, 12). Vanhemman voimapyörä -työkalun konseptin



tointia tehtiin koko kehittämisprosessin ajan. Seuraavissa luvuissa kuvataan konseptoinnin kulkua, esitellään prototyyppi ja raportoidaan sosiaaliohjaajien arviointi työkalun käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä.

## 7.1 Työkalun konseptointi

Työkalun konseptoinnin lähtökohtana oli opinnäytetyön tarkoitus tukea pienten lasten vanhempia tunteiden säätelyä arjen tilanteissa. Työkalua suunniteltiin ensisijaisesti lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien työvälineeksi keskusteluihin vanhempien kanssa. Ajatuksena oli, että asiakkaat voivat myöhemmin itsenäisesti käyttää sitä. Analyysityöpajassa saadut sosiaaliohjaajien toiveet työkalun helposta käytettävyydestä ja yksinkertaisuudesta sekä aineistoon liittyvät tulokset ja oivallukset otettiin huomioon konseptoinnissa. Analyysin tuloksena saatiin työkaluun viisi osa-aluetta: *tuki, tiedostaminen, ennakointi, itsestä huolehtiminen ja tunteet*. Peruseriaatteena oli, että työkalun osa-alueet ovat sellaisia, joita voi oppia ja joihin voi itse vaikuttaa. Tässä vaiheessa opinnäytetyöntekijät lisäsivät työkaluun kuudennen osa-alueen *vuorovaikutuksen*, koska vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä liittyy tiiviisti vanhemman tunteiden säätelyyn. Työkalun käytön lähestymistavaksi valittiin asiakaskeskeisyyden ja tavoitteellisen työskentelytavan vuoksi ratkaisukeskeisyys. Näiden periaatteiden pohjalta lähdettiin miettimään työkalun luonnosvaihtoehtoja.

Luonnokset erosivat prototyypistä siten, että ne tehtiin pikaisina hahmotelmina. Työkalun luonnosvaiheessa tutustuttiin moniin olemassa oleviin vanhemmille ja perheille suunnattuihin työkaluihin. Vaihtoehtoina olivat kuutiomalli, jonka jokaisessa kulmassa oli osa-alueen nimi, syklinen malli, joka kuvasi osa-alueiden vaikuttamista toisiinsa ja ympyrämalli, jossa osa-alueet oli jaettu itsenäisiin lohkoihin. Luonnoksista päädyttiin ympyrämalliseen vaihtoehtoon sen selkeyden ja toimivuuden vuoksi. Ympyrä havainnollistaa parhaiten työkalun osa-alueista muodostuvaa kokonaisuutta. Muodon yleisyyden ja tunnettavuuden vuoksi oletettiin, että käyttäjien olisi helppo tulkita sitä. Työkalussa haluttiin korostaa kaikkien osa-alueiden samanarvoisuutta. Esimerkkinä ympyrämallista on Hintsan (Saari 2015) kehittämä seitsemän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakennuspalikkaa, jossa keskustan ympärille on koottu seitsemän hyvinvoinnin osa-aluetta.

Prototyyppi oli aluksi lohkottu kuuteen osa-alueeseen, joiden nimet oli merkitty ympyrän ulkoreunaan. Työkalun ensimmäinen prototyyppi tehtiin erivärisistä kartongeista sellaiseen muotoon, miltä se näyttäisi sekä paperi- että sähköisenä versiona. (kuvio 7)



Kuvio 7: Vanhemman voimapyörä -työkalun prototyypin ensimmäinen versio

Vanhemman voimapyörä -työkalun ensimmäinen prototyyppi oli sen etusivu osa-alueineen. Suunnitelman tasolla työkalu on kahdeksansivuinen vihkonen tai sähköisessä muodossa oleva Word -tiedosto. Etusivulla on työkalun kuva, jonka osa-alueiden lohkojen virittävän kysymyksen tarkoituksena on avata osa-alueen sisältöä. Ne on merkitty kysymysmerkillä prototyypin etusivulla. Toisella sivulla on käyttöohjeet ja kuusi seuraavaa sivua muodostavat osa-alueiden aihesivut: *tuki*, *tiedostaminen*, *ennakointi*, *itsestä huolehtiminen*, *vuorovaikutus* ja *välitön reagointi*. Jokainen aihesivu on yhden A4-sivun kokoinen. Jokainen aihesivu sisältää vanhempien kokemuksia, virittäviä kysymyksiä, harjoituksia ja teorialaatikon.

Työkalua käytetään niin, että sosiaaliohjaaja esittelee sen vanhemmalle. Hän mainitsee osa-alueiden syntyneen muiden vanhempien kokemuksista. Virittävien kysymysten avulla vanhempi voi yhdessä sosiaaliohjaajan kanssa keskustella, miten eri osa-alueet näyttäytyvät omassa elämässä. Työkalu on monikäyttöinen, sillä sitä voi käydä läpi kokonaisuutena tai ottaa tarkasteluun yksittäisiä osa-alueita.

## 7.2 Työkalun prototyyppi

Prototyypin kautta testataan käyttäjien kokemukset siitä, jolloin voidaan nähdä epäonnistumiset ja korjata ne. (Kumar 2012, 284). Työkalun ensimmäisen prototyypin esittelemiseen sosiaaliohjaajille tarkoitettu konseptointityöpaja suunniteltiin Concept prototype -menetelmän mukaan. Prototyyppi esiteltiin sosiaaliohjaajille fyysisessä muodossa. Näin he pystyivät hahmottamaan miltä työkalu näyttää ja miten sitä käytetään. Prototyypistä keskusteltiin ja kerättiin hyödyllistä palautetta jatkokehittämiseen (Kumar 2012, 235-236). Tässä vaiheessa prototyyppi ei ollut vielä valmis testikäyttöön asiakkaiden kanssa.

Työkaluun kuuluvat kuusi osa-aluetta kiinnitettiin sinitarralla alustaan, jotta työpajassa siihen on helppo tehdä muutoksia. Prototyyppi ripustettiin seinälle kaikkien nähtäville.

Työpajan alussa kerrattiin opinnäytetyön prosessi. Tarkoituksena oli orientoida sosiaaliohjaajat työpajaan ja työpajan tarkoitukseen. Tämän jälkeen esiteltiin työkalun lähtökohdat, rakenne ja aineistosta nousseet teemat. Sosiaaliohjaajat jaettiin kahteen ryhmään pohtimaan ja kirjaamaan työkaluun tulevia kysymyksiä vanhemmille. Ryhmille annettiin tehtäväksi tuottaa mahdollisimman paljon kysymyksiä liittyen työkalun eri osa-alueisiin. Aikaa kysymysten työstämiseen oli puoli tuntia. Koska aihepiirit olivat sosiaaliohjaajille tuttuja, työskentely alkoi nopeasti ja kysymyksiä tuli paljon. Keskustelussa nousi työkalun teemat ja työkalun käyttö asiakkaiden kanssa. Sosiaaliohjaajat pitivät työkalun prototyyppiä helppokäyttöisenä. He uskoivat sen toimivan, koska osa-alueet olivat tulleet vanhemmilta. Sosiaaliohjaajat kertoivat muiden työkalujen ja menetelmien olevan enemmän lapsikeskeisiä.

Työpajasta saatujen kommenttien ja ehdotusten sekä sisällön analyysistä nousseiden osa-alueiden pohjalta prototyypistä lähdettiin kehittämään testaukseen soveltuvaa prototyyppiä. Tässä vaiheessa päätettiin jättää työkalun kuudes osa-alue pois, sillä käsitteenä sen avaaminen todettiin liian laajaksi, siksi se valittiin opinnäytetyön teoriaosan yhdeksi aiheeksi. Vuorovaikutus ei suoraan noussut aineistosta, mutta on voimakkaasti läsnä vanhemman tunteiden säätelyssä. Lisäksi työkalun osa-alueista, välitön reagointi, muutettiin yksinkertaisempaan ja helpommin hahmotettavaan muotoon, tunteeksi. Osa-alueet nimettiin vanhempia puhuttelevampaan muotoon, jolloin etusivun osa-alueita avaavat kysymykset jätettiin pois. (Kuva 7.) Alkuperäinen ajatus siitä, että osa-alueiden aihe sivut ovat yhden A4 -sivun kokoisia, osoittautui liian suppeaksi, joten aihe sivut laajenivat kahteen A4 -sivuun. Prototyypin testiversio esiteltiin opinnäytetyöseminaarin yhteydessä ja annettiin sosiaaliohjaajille arvioitavaksi. (Kuvio 8.)



Kuvio 8: Prototyyppi 2. Vanhemman voimapyörä -työkalun etusivu

### 7.3 Työkalun prototyypin arviointi

Vanhemman voimapyörä -työkalun toinen prototyyppi annettiin ennen varsinaista testikäyttöä sosiaaliohjaajien arvioitavaksi lapsiperheiden perhetyön yksikön työkokouksen yhteydessä pidetyssä opinnäytetyön julkaisuseminaarissa 2.2.2016. Sosiaaliohjaajat saivat arvioida, mikä työkalun prototyypin rakenteessa ja sisällössä voisi olla toimivaa asiakkaiden kanssa ja mitä muutoksia siihen tulisi tehdä sekä mihin työkalun jatkokehittämisessä tulisi kiinnittää huomiota.

Sovittuun päivään mennessä arviointeja saatiin 11 sosiaaliohjaajilta. Osa heistä oli arvioinut prototyyppiä itsenäisesti ja osa arvioinneista oli tuotettu yhteisesti pienryhmässä. Sosiaaliohjaajat kertoivat tunteiden säätelyn käsittelyn vanhemman kanssa olevan tärkeää senkin vuoksi, että vanhemman omien tunteiden tiedostaminen ja käsittely ovat väylä lapsen auttamiseen tunteiden säätelyssä. Opinnäytetyön ja työkalun aihe nähtiin ajankohtaisena.

Sosiaaliohjaajat toivat esiin, että Vanhemman voimapyörä -työkalua voisi käyttää perheiden kanssa silloin, kun halutaan struktuuria tapaamisiin tai kun halutaan keskusteluiden jäävän paremmin elämään vanhemman mielessä ja arjessa. He kuvailivat, että työkalun avulla tunteiden säätelyä voidaan käsitellä pala palalta ja luoda näin rakennetta työskentelyyn.

Työkalun lähestymistapa koettiin hyvänä, sillä sen avulla vanhempien taitoja voidaan vahvistaa myönteisellä otteella ilman syylistämistä. Sosiaaliohjaajien mielestä työkalu voisi toimia myös vanhemman voimavarojen kartoittamisen apuna, mikä tukee ratkaisukeskeistä ajattelua ja toimintatapaa sekä tämän opinnäytetyön keskeistä ajatusta auttaa vanhempaa löytämään omat voimavaransa ja tapansa säädellä tunteitaan arjen tilanteissa. Sosiaaliohjaajat näkivät työkalun auttavan vanhempaa hahmottamaan sen, että tunteiden säätely ja jaksaminen koostuu monista asioista.

Prototyyppi koettiin riittävän yksinkertaisena ja sen sisällön jaottelu selkeänä sekä hyvänä kokonaisuutena. Vuorovaikutuksesta toivottiin erillistä osa-aluetta työkaluun. Sosiaaliohjaajat totesivat, että vaikka työkalun teemat ovat tuttuja jo ennestään vanhempien kanssa työskennellessä, niin työkalun muotoon laitettuna ne tekevät näkyväksi sen prosessin, joka työntekijällä on työskentelyn kulusta mielessään. He uskoivat myös, että työkalun avulla käsiteltävät asiat avautuvat asiakkaallekin eri tavalla.

Sosiaaliohjaajien mielestään vanhempien suorat lainaukset ja teemaan liittyvät lyhyet teoriakappaleet tukivat toisiaan. Prototyypin harjoitukset ja pohdintakysymykset koettiin osin liian laajoina erityisesti silloin, jos vanhempi on uupunut tai väsynyt, tai jos hänellä ei ole

aikaa toteuttaa niitä. Muuten harjoitukset koettiin tosioloihin ja - asioihin perustuvina sekä sosiaaliohjaajien omalle osaamiselle turvallisina ja sopivina. Pohdintaasioihin ehdotettiin lisää kysymyksiä, jotka antaisivat monipuolisesti näkökulmia vanhemman omaan pohdintaan aiheesta. Prototyyppiä muokatessa huomioidaan arvioinnissa tulleet palautteet.

#### 7.4 Työkalun jatkokehittäminen

Vanhemman voimapyörä - työkalun prototyypin arvioinnin yhteydessä ehdotettiin jatkokehittämiseksi työkalulle toista variaatiota, Lapsen voimapyörä - työkalua. Kummatkin työkalut voisivat sisältää samoja osa-alueita, sillä sosiaaliohjaajat kokivat lapsen ja vanhemman kanssa käydyt tunteiden säätelyn prosessit hyvin samanlaisina. Toisena jatkokehitystoiveena oli sosiaaliohjaajalle suunnattu perusteellinen manuaali työkalusta.

Lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajat saavat arvioinnin perusteella päivitetyn prototyypin testattavaksi kolmeksi kuukaudeksi keväällä 2016, jolloin työkalua sovelletaan asiakasprosesseihin. Työkalun etusivun ilme suunnitellaan yhdessä graafikon kanssa selkeäksi ja käyttöön houkuttelevaksi. Testauksen jälkeen pohditaan yhdessä sosiaaliohjaajien kanssa, miten työkalua tulisi kehittää lopulliseen muotoonsa. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena on saada työkalusta sähköinen versio, joka soveltuisi vanhempien itsenäiseen käyttöön. Työkalua voisi jatkossa kehittää palvelemaan myös teini-ikäisten lasten vanhempien tunteiden säätelyn taitojen vahvistamista.

Anttilan (2007, 12-14) mukaan innovaatio syntyy vasta sitten, kun kehitystyön tuloksia kyetään hyödyntämään kaupallisesti tai yhteiskunnallisesti. Tutkimus- ja kehittämishankkeiden lähtökohtana on ongelma, johon halutaan ratkaisua. Sen tavoitteena on yleensä tuottaa jokin etukäteen määritelty tuotos, joka on usein aivan uusi. Sen pitää vastata myös johonkin tarpeeseen, joka luo sen kehittämiseksi perustan ja tuo ratkaisun ongelmaan. Ratkaisuun liittyvä tieto tulee laajemmin hyödynnettävissä ja sovellettavissa toisissa yhteyksissä. Kehittämisessä saavutettu tieto ja osaaminen nousee tärkeämmäksi kuin se yhteys, jossa sitä on kehitetty.

Voimaa vanhemmuuteen -opinnäytetyössä kehittämistoiminta raportoitiin tarkasti ja sen tulokset tuotiin julkisen keskustelun ja kritiikin alaisuuteen. Kehittämistyötä tehtiin systemaattisesti ja se perustui sekä asiakkaiden tarpeisiin että teoreettiseen tietoon, jotka kietoutuivat toisiinsa innovaatiomuotoiluprosessin vaiheissa. Perusajatuksena oli kehittää työkalu, joka nostaa vanhemman näkökulman keskiöön, sillä monet jo käytössä olevat työkalut ja menetelmät korostavat lapsen hyvinvointia ja lapsen sekä vanhemman välistä vuorovaikutusta. Työkalun arvioinnissa tämä nostettiin tärkeäksi saavutukseksi, joka vastasi myös lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien tarpeita. Työkalua voidaankin tältä osin pitää innovatiivisena ja

uutena tapana lähestyä arjen tilanteita, jotka vanhemmat kokevat haasteellisina lapsen kanssa.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön pohdinnassa tarkastellaan eettisiä kysymyksiä tiedon hankinnan ja tiedon käytön välillä. Erityisesti mielenkiinto kohdistuu tiedonhankintaan liittyviin yksityiskohtiin, käytettyihin menetelmiin, kerätyn aineiston analyysiin ja opinnäytetyöntekijöiden rooliin kehittämisprosessin tekijänä. Lisäksi luvussa arvioidaan opinnäytetyön laatua luotettavuuden käsitteiden reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden kautta. Johtopäätöksissä pohditaan lopuksi, onnistuttiinko opinnäytetyössä saavuttamaan sille asetetut tavoitteet kehittää alle kouluikäisten vanhempien tunteiden säätelyn tueksi työkalu, joka vahvistaa heidän tunteiden säätelyn taitojaan arjen haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Lisäksi pohditaan Vanhemman voimapyörä -työkalun hyödyllisyyttä ja luodaan katse jatkokehittämisasiheisiin.

### 8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Innovaatiomuotoiluprosessin tavoitteena on kehittää palvelua, joka vastaa sekä käyttäjän tarpeita että palveluntarjoajan kokemusta sen hyödyllisyydestä. Muotoiluprosessi pohjautuu tarkkaan ja syvälliseen asiakas- ja toimintaympäristön tutkimiseen, jossa tullaan hyvin lähelle tiedonantajan arkea ja yksityisyyttä. Käytettyjen, laadullisten ja niin sanottujen empaattisten menetelmien avulla pyritään ymmärtämään ihmisten käyttäytymistä, arvoja ja piileviä tarpeita. Menetelmät ovat aina sidoksissa aikaan ja paikkaan, kuten tässä opinnäytetyössä, jossa lapsiperheiden perhetyön asiakkaat ja pienten lasten vanhemmat havainnoivat omaa toimintaansa aidoissa olosuhteissa ja tilanteissa. (Ojasalo ym. 2014, 74.) Näin ollen on tärkeää, että tutkimuksen eettinen toiminta ja luotettavuus perustuvat systemaattiseen eettisten kysymysten pohdintaan sen jokaisessa vaiheessa (Vilka 2015, 31). Tuomi ja Sarajärvi (2013, 127) näkevät hyvän tutkimuksen kriteerinä sen sisäisen johdonmukaisuuden, jossa korostuvat suunnittelun ja lähteiden valinnan ja käytön huolellisuus sekä tutkimusta ohjaava tutkijan eettinen sitoutuneisuus. He korostavat, että eettisyys on myös tiukasti sidoksissa kriteereihin, joilla arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja hyödyllisyyttä. Tässä opinnäytetyössä sen eettisyyttä ja luotettavuutta arvioidaan laadullisen tutkimuksen näkökulmasta.

Vilkan (2015, 31) mukaan hyvän tutkimusetiikan noudattaminen on yksi tieteellisen työskenteilyn vaatimuksista. Se tarkoittaa tutkijan pyrkimystä noudattaa työssään kurinalaisuutta, täsmällisyyttä ja selkeyttä. Eskola ja Suoranta (2008, 52) korostavat, että jo eettisiin kysymyksiin liittyvien näkökulmien olemassaolon tunnistaminen tekee mahdolliseksi työn tutkimuksen hyvien käytäntöjen mukaisen etenemisen. Eettisiä kysymyksiä voidaan tarkastella tiedon hankinnan ja tiedon käytön välillä. Tässä opinnäytetyössä eettinen mielenkiinto kohdistuu erityi-

sesti tiedonhankintaan liittyviin yksityiskohtiin, käytettyihin menetelmiin, kerätyn aineiston analyysiin ja opinnäytetyöntekijöiden rooliin kehittämisprosessin tekijänä

Tuomen ja Sarajärven (2013, 129) mukaan tutkimusaiheen valinta edellyttää eettistä pohdintaa siitä, miksi ja kenen ehdoilla tutkimusta lähdetään tekemään. Juvakka ja Kylmä (2007, 144) korostavat, että aiheen valintaan liittyy pohdinta sen oikeutuksesta. Löytäessään kiinnostavan tutkimattoman kohteen häntä kiinnostavasta ilmiöstä, pitää tutkijan löytää perustelut laajemmasta tietoperustasta. Tämä edellyttää aiheeseen liittyvän aikaisemman tutkimuksen analyysiä ja synteisiä. Tutkimuksen kohteen määrittelyn perustana ovat jokaiselle tieteenalalle ominaiset arvolähtökohdat, ihmiskäsitys ja toiminnan tavoitteet (Tuomi & Sarajärvi 2013, 129).

Ihmisiä tutkittaessa eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet, joiden tavoitteena on suojata tutkittavaa ja poistaa mahdolliset tutkimusta haittaavat tekijät. Tutkittaville tulee kertoa, mistä tutkimuksessa on kysymys. Lisäksi heille tulee selvittää tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Tutkittavilla tulee olla tiedossa alusta alkaen, että heidän on mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa, missä vaiheessa tahansa. Tällöin myös heitä koskeva aineisto tullaan poistamaan kokonaan tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2015, 131; Eskola & Suoranta 2008, 56.) Tutkimuksen eettisyyttä lisää siihen tutkijan ja osallistuvien ihmisten luottamukselliset suhteet. Eskolan ja Suorannan (2008, 56-57) mukaan heidän välillään ei saa vallita sellaista riippuvuussuhdetta, joka vaikuttaisi esimerkiksi tietojen antamiseen. He muistuttavat, että luottamuksellisuus on aina tutkijan vastuulla. Erityisesti arkaluonteisia tietoja kerätessään tutkijan on punnittava tarkkaan, onko tutkimuksen tuoman tiedon merkitys niin tärkeä, että se oikeuttaa puuttumaan ihmisen yksityisyyteen. Eettisyyden ja luottamuksellisuuden tulee keskeisessä asemassa niin tiedon käsittelyssä kuin sen julkistamisessa. Tavoitteena tulee olla, että haastateltavien henkilöllisyyden paljastuminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi.

Tässä opinnäytetyössä menetelmän kehittämiseen osallistuneille kerrottiin mahdollisimman tarkasti ja ajoissa prosessin vaiheista sekä aikatauluista. Heille selvitettiin, että heidän antamia tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja heidän anonymiteettinsä säilytetään. Haastateltaville kerrottiin myös, että he voivat jättäytyä pois opinnäytetyöstä missä vaiheessa tahansa, jolloin heiltä kerätty aineisto tultaisiin poistamaan opinnäytetyöstä. Edellä mainitut asiat käytiin läpi jo prosessin alkuvaiheessa tutkimuslupaa haettaessa sekä palvelun tuottajalta, Helsingin kaupungilta että kehittämisprosessiin osallistuvilta tahoilta, lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajilta ja heidän asiakkailtaan. Sosiaaliohjaajien tehtävänä oli esitellä opinnäytetyön idea asiakkaille ja antaa heille opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot, jotta he halutessaan voisivat olla itse yhteydessä opinnäytetyöntekijöihin ja sopia mahdollisesta osallistumisesta. Joka vaiheessa pyrittiin siihen, että sosiaaliohjaajat eivät voineet tunnistaa aineis-

ton perusteella ketään yksittäistä vanhempaa. Opinnäytetyöhön osallistuvien vanhempien anonymiteetti varmistettiin myös nimeämällä heidät ilmoittautumisjärjestyksessä koodeilla: H1, H2...H6.

Ojansalon ym. (2014, 72) mukaan innovaatiomuotoilussa palvelun käyttäjät, kuten tässä opinnäytetyössä lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajat ja tiedonkeruuseen osallistuneet vanhemmat, ovat muotoiluprosessin keskiössä. Vanhemmille annettiin mahdollisuus valita heille sopivimmat tavat toteuttaa itsenäinen työskentely, kuten paikat ja ajat, jossa haastattelut toteutettiin. Haastattelutilanteessa tuli selvittää tietojen luottamuksellisuus ja ottaa huomioon, että tilanne saattaa aiheuttaa haastateltavalla esimerkiksi stressiä tai jännitystä. (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 20). Työpajojen ajankohdat sovittiin sosiaaliohjaajien tiukkojen aika-tilojen mukaan ja tekemällä tilaisuuksista rentoja sekä valitsemalla menetelmät, joiden avulla heidän äänensä tuli kuuluville. Haastattelut sujuivat hyvin vapaamuotoisina ja niissä pyrittiin tuomaan esiin osallistujien asiantuntemuksen merkitys opinnäytetyön kehittämistehdäville.

Opinnäytetyön tiedon hankintaan ja tiedon käsittelyyn liittyy useita eettisesti huomioitavia käytännön kysymyksiä. Tässä opinnäytetyössä haastattelut nauhoitettiin kahdenkeskisissä rauhallisissa tilanteissa, jotta äänityksen tasosta saatiin paras mahdollinen. Hyvätasoinen äänitys mahdollisti, että sanatarkasti tehdyssä litteroinnissa voitiin saada esiin kaikki ilmaisut, mitä haastateltava on sanonut. Tiedonkeruussa käytetyt luotainten tehtävät kirjoitettiin myös puhtaaksi. Ne lähetettiin haastateltaville kahta viikkoa aikaisemmin, jolloin heidän kanssaan sovittiin haastatteluajat ja kerrottiin haastattelun teemat. Koska aihetta pidettiin herkkänä ja hyvin yksityisenä, niin eettisesti pidettiin tärkeänä, että vanhemmat tietävät etukäteen, mitä haastatteluissa tullaan käymään läpi. Eettisyyteen pyrittiin myös luotainten toteutuksen kohdalla. Vanhemman tunteiden aitouden kannalta oli tärkeää, että vanhemmat itse dokumentoivat tilanteita heidän omassa ympäristössään ilman opinnäytetyöntekijöiden läsnäoloa.

Opinnäytetyön eettisyys tulee esille myös, miten siinä toteutuu tiedeyhteisön yleisesti tunustamat toimintatavat, kuten rehellisyyden, tarkkuuden ja huolellisuuden vaatimus, mikä näkyy tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tutkimuksen arvioinnissa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 132). Vilkkä (2015, 41-45) tuo esiin, että tutkimusetiikalla tarkoitetaan myös sovittujen pelisääntöjen noudattamista suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin sekä laajemmin suureen yleisöön. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa rehellisyys vaatimus tulee esille lähteiden valinnassa ja käytössä, jossa nostetaan muiden tutkijoiden saavutukset rehellisesti esiin kirjaamalla lähteet tarkasti tutkimusraporttiin. Tarkka ja huolellinen kirjaaminen, kautta koko tutkimusprosessin takaa tutkimuksen niin sanotun teoreettisen toistettavuuden. Tämä tarkoittaa, että lukijan on pystyttävä seuraamaan tutkimussuunnitelman ja tutkimuksen kuvausta ja ymmärtämään, mikä on sen sisältö ja mihin sillä pyritään.



Tässä opinnäytetyössä on pyritty noudattamaan mahdollisimman tarkasti yleisesti sovittua hyvää tutkimusetiikkaa sen jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyössä vanhempien tiedonkeruuvaiheessa pyrittiin ottamaan huomioon mahdollisimman hyvin heidän jokaisen ainutlaatuinen tilanteensa ja tapansa, jolla he halusivat olla mukana työssä. Heiltä kerätty tieto on pidetty salasanojen takana ja jo alkuvaiheessa heidän henkilötiedot on häivytetty litteroiduista teksteistä. Jopa puhelinnumerot talletettiin koodeilla H1, H2 jne. Työpajoissa sosiaaliohjaajien toiveet ja ehdotukset kirjattiin tarkasti ylös. Lisäksi pyrittiin varaamaan riittävästi aikaa yhteiselle keskustelulle. Sosiaaliohjaajat toimivat innovaation asiantuntijan roolissa. Sosiaaliohjaajilla oli paras tieto siitä, millainen työkalun pitäisi olla sekä missä ja millaisissa tilanteissa menetelmälle olisi tarve. Opinnäytetyöntekijän tehtävänä oli innostaa ja valita yhteiskehittelyn kannalta tärkeät osapuolet ja saada heidät osallistumaan aktiivisesti prosessin eri vaiheisiin.

Idea opinnäytetyön tunteiden säätelyyn perustuvan toimintatavan luomisesta arjen kasvatustilanteisiin lähti opinnäytetyöntekijöiden omista kokemuksista vanhempina ja perheiden kanssa työskentelystä. Vertaiskeskustelut vanhempien kanssa ja julkisuudessa käyty keskustelu vanhemman jaksamisesta innoittivat tutkimaan ilmiötä tarkemmin. Ajatuksena oli alusta asti tuottaa opinnäytetyön tuloksena menetelmä tai malli, jonka avulla vanhempi kykenee hahmottamaan hänen hyvinvointinsa kannalta keskeisiä asioita. Koska aihe oli laaja ja siihen oli kehitetty monia laadukkaita käytössä olevia menetelmiä, päätettiin lähteä vahvistamaan vanhemmuutta kaikille tutun tilanteen kautta eli silloin, kun lapsi haastaa vanhemman tunteiden säätelyn taidot. Idea sai tuulta alleen ja perustelun sen toteuttamiselle, kun se esiteltiin lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajille, he pitivät sitä tärkeänä ja toteuttamiskelpoisena. Kun vielä Helsingin kaupunki myönsi opinnäytetyölle tutkimusluvan, jossa myös eettiset kysymykset selvitettiin, niin vastuu niiden toteuttamisesta oli jatkossa opinnäytetyöntekijöillä.

Opinnäytetyön tulokset ja Vanhemman voimapyörä -työkalu esiteltiin lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajille heidän työkokouksessaan 2.2.2016, jolloin Juvakan ja Kylmän (2007, 69) esiin tuoma opinnäytetyöntekijöiden eettinen velvoite raportoida tutkimuksestaan julkisesti toteutui.

## 8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön tieteellisen laadun arvioinnin käsitteenä käytetään luotettavuutta, joka jaetaan reliabiliteettiin, jolla arvioidaan tulosten pysyvyyttä ja validiteettiin (pätevyys), jolla tarkoitetaan oikeiden asioiden tutkimista (Kananen 2012, 161; Vilkkä 2015, 193-194). Luotettavuuteen liittyvät kysymykset tulee huomioida läpi koko opinnäytetyön sen suunnitteluvaiheesta aineiston keruuseen ja analyysiin. Tämän jälkeen sen parantaminen ei ole enää mah-

dollista. Tieteellisen tutkimuksen perustana on, että siinä käytetään tieteellisiä menetelmiä, jotka oikein toteutettuna tuottavat luotettavaa ja perusteltua tietoa. Luotettavuuden vaatimus tulee esiin myös tutkimusprosessin vaiheiden ja tulosten tarkkana dokumentointina, jossa käy ilmi, mitä on tehty ja miten toimittu. Kehittämistyössä, kuten tässä opinnäytetyössä, on kaksi prosessia, kehittämis- ja tutkimustyö. Tutkimustyössä käytössä on tieteellisen tutkimuksen arviointikriteerit ja menetelmät, kun kehittämistyötä arvioidaan sen sisältämien prosessien etenemisen kautta. (Kananen 2012, 161-172.) Opinnäytetyössä noudatettiin Kumarin (2012) innovaatiomuotoiluprosessin vaiheita vahvistamalla sitä tulosten osalta niiden luotettavuuden lisäämiseksi.

Tiedon luotettavuutta voidaan arvioida pragmaattisesti sen käyttökelpoisuuden perusteella, pragmaattisesti. Sitä voidaan määritellä myös koherenssi- eli yhteensopivuusteorian mukaan, jolloin pätevä tieto nähdään erilaisten mielipiteiden ja väitteiden keskinäisenä yhteensopivuutena. Tietoa voi muodostua myös hermeneuttisen ymmärtämisen tuloksena. Silloin sen luotettavuus kasvaa syklisesti vaihe vaiheelta uusien näkökulmien avauduttua ja rakennuttua aikaisempaan tietoon. Totuutena voidaan pitää myös näkemyksiä, joita esittävät ihmiset, joilla on valtaa muihin ihmisiin. Tällöin huomio tulee kiinnittää valtarakenteisiin, joita tulee tutkia kriittisesti. (Heikkinen, Huttunen, Kakkori & Tynjälä 2010, 166-167; Tuomi & Sarajärvi 2013, 134-135.) Opinnäytetyön mielenkiinto kohdistui tunteiden säätelyn ohella lapsen ja vanhemman vuorovaikutustilanteeseen, johon aina liittyy vallankäyttöä samoin kuin ammattihenkilöstön ja asiakkaiden välillä. Laadullisten menetelmien, kuten haastatteluiden avulla tie totuuteen avautuu parhaiten vapaalla keskustelulla, jota edustaa valtaan liittyviin kysymyksiin huomion kiinnittävä konsensusteoria (Heikkinen ym. 2010) Teoria painottaa, että totuus voi syntyä myös ihmisten yhteisymmärryksen tuloksena perustuen ihmisten luomiin sopimuksiin ja kielikuviin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 135).

Tutkimuksen pysyvyys eli reliabiliteetti liittyy tulosten tarkkuuteen ja niiden toistettavuuteen. Toisin sanoen samaa menetelmää toistettaessa tulisi tutkimuksen toteuttajasta riippumatta saada täysin sama tulos. Toistettavuudessa tulee kuitenkin huomioida, että tutkimus on aina sidoksissa aikaan ja paikkaan, joten niistä ei voi tehdä yleisiä päätelmiä laajemmin, esimerkiksi toiseen aikaan tai yhteiskuntaan. (Ojasalo ym. 2014, 74; Vilkkä 2015, 194.) Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 189) mukaan tulos on reliaabeli, jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen. He korostavat kuitenkin, että jokainen tekee tulkintansa omien kokemustensa pohjalta ja siksi täysin samoihin tulkintoihin eivät kaksi ihmistä pääse. Yksimielisyyttä voidaan parantaa luokitamalla aineistoa, jolloin kahden arvioijan keskustelu luokituksista päätyy yhteisymmärrykseen. Kahdella rinnakkaisella menetelmällä voidaan myös päästä samaan tulokseen, mutta koska uskotaan ihmisen käyttäytymisen vaihtelevan eri konteksteissa, on hyvin epätodennäköistä, että tulokset olisivat samanlaiset. Toisin sanoen eri tilanteissa tehdyt haastattelut voivat tuottaa hyvin erilaista tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 186; Kananen

2012, 174.) Eskola & Suoranta (2008, 213) tuovat reliabiliteetin esiin liittyen aineiston tulkitseen, jolloin sen todetaan olevan reliabeeli, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia.

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuden arviointia nähtiin parantavan se, että tekijöinä oli kaksi opiskelijaa. Lisäksi heillä oli kokemusta omasta vanhemmuudesta ja työskentelystä perheiden kanssa, mikä tuli esille ymmärryksenä vanhempien elämäntilanteesta ja tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Tärkeänä koettiin omien ennako-oletusten jättäminen taka-alalle ja avoin perehtyminen tuotettuun aineistoon. Hirsjärvi ym. (2010, 161) korostavatkin, että laadullisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan ole mahdollisuutta kokonaan sanoutua irti arvolähtökohdista, sillä arvot vaikuttavat aina siihen, miten tutkittavia ilmiöitä pyritään ymmärtämään. Tutkijan tulee aina kuitenkin pyrkiä objektiivisuuteen, vaikka sitä ei voi täysin saavuttaa, sillä tutkija ja se, mitä tiedetään kietoutuvat yhteen. Tuomi ja Sarajärvi (2013, 136) tuovat esiin, että koska tutkija luo itse tutkimusasetelman ja tulkitsee tiedonantajien tuottamaa tietoa, on hänen vaikutustaan luotettavuuteen arvioitava.

Eskolan ja Suorannan (2008, 56) mukaan jo menetelmiä valitessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että hankittava tieto on asianmukaista tutkimuksen tarkoituksen kannalta. Erityisesti tiedonantajille arkaluonteisia tietoja kootessaan opinnäytetyöntekijöiden oli selvitettävä itselleen, millaista tietoa tarvitsevat ja missä määrin tiedon hankinta oikeuttaa puuttumaan ihmisten yksityisyyteen. Tässä opinnäytetyössä tehtiin haastateltavien kanssa kirjallinen sopimus (liite 2), jossa kävi ilmi, että he ovat tietoisia opinnäytetyön tarkoituksesta, tutkimusmenetelmistä ja niiden toteuttamisesta. Sopimuksessa kerrotaan myös, että tutkimustyyppinä on palvelumuotoilu. Kehittämistehtävän edetessä ja tiedonkeruun jälkeen tutustuttaessa Kumarin innovaatiomuotoiluprosessi -menetelmään, huomattiin sen palvelevan paremmin Vanhemman voimapyörä -työkalun kehittämistä. Koska opinnäytetyön tarkoitus pysyi samana ja muotoiluajattelun menetelmät ja tavoite tuoda käyttäjien ääni esiin palvelivat kumpaakin tutkimustyyppiä, ei uusia sopimuksia katsottu aiheelliseksi tehdä jälkikäteen.

Valittujen tutkimusmenetelmien avulla pyrittiin saamaan mahdollisimman tarkka ymmärrys pienestä joukosta ihmisiä, lapsiperheiden perhetyön asiakkaiden ja muiden tiedonkeruuseen osallistuneiden vanhempien elämästä ja olosuhteista sekä ymmärtää sosiaaliohjaan työn luonne, johon menetelmä kytkeytyy. Innovaatiomuotoiluprosessissa hyödynnettiin teemahaastattelun lisäksi visuaalisia ja luovia menetelmiä, kuten itsedokumentointia ja innovaatiotyöpajoja. Kumarin (2012) mukaan prosessin ja menetelmien kurinalaisella omaksumisella ja hallinnalla voidaan lisätä opinnäytetyön luotettavuutta. Kumar (2012, 52-58) korostaa, että tutkijan ihmisten todellisuuden ymmärtämisen lisäksi tulee ymmärtää se konteksti eli asiayhteys, jossa ihmiset elävät. Hän näkee tiedonkeruun kenttään kytkeytyvän aiemman historian, siitä tehdyt tutkimukset ja julkaisut sekä ajankohtaiset keskustelut. Näitä kaikkia ohjaa innovaatiomuotoiluprosessin tarkoitus. Opinnäytetyön luotettavuutta on pyritty lisäämään sen vaihei-

den tarkalla kuvauksella, aineiston huolellisella käsittelyllä ja läpikäynnillä. Raportista käy selville opinnäytetyön toteutus ja miten tuloksiin on päädytty. (Eskola & Suoranta 2007, 213; Tuomi & Sarajärvi 2009, 141.) Eskola ja Suoranta (2008, 210) korostavat, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden pääasiallisen kriteerin ja samalla tutkimusvälineen muodostaa tutkija itse.

Laadullisessa tutkimuksessa, kuten tässä opinnäytetyössä, tutkimusotos on pieni ja koostuu yleensä vain muutamasta tapauksesta, jotka valitaan tarkan harkinnan tuloksena, näytteenä (Eskola & Suoranta 2008, 61; Hirsjärvi & Hurme 2011, 59). Usein puhutaankin niin sanotusta harkinnanvaraisesta näytteestä, joten haastateltavien valintaan tulee kiinnittää erityistä huomiota. Tutkimuksen kohdejoukolla on vaikutusta siihen, miten haastattelua käytetään ja ketä siihen valitaan. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 60) mukaan tutkijan tulee pystyä arvioimaan, millaiset haastateltavat tuottavat ilmiöstä mahdollisimman luotettavaa tietoa, jolloin aineistoa voidaan kutsua edustavaksi. Tällöin tutkittu tapaus toimii esimerkkinä yleisestä ja haastateltavien valinnassa pyritään osoittamaan, ettei siihen liity systemaattista harhaa.

Opinnäytetyöhön haluttiin saada haastateltaviksi mahdollisimman erilaisia vanhempia ja siksi ei lähtökohtaisesti pidetty ongelmallisena, etteivät kaikki haastateltavat olleet lapsiperheiden perhetyön asiakkaita. Koska tiedettiin, että tutkittava ilmiö on tuttu kaikille vanhemmille, opinnäytetyön tarkoituksen kannalta oli hyvä saada tietoa mahdollisimman erilaisissa arjen tilanteissa eläviltä vanhemmilta. Yhtenä edustavuuteen liittyvänä harhana tässä opinnäytetyössä voidaan pitää sitä, että kaikki vanhemmat, joista opinnäytetyössä puhutaan, olivat naisia ja äitejä.

Laadulliseen tutkimukseen liittyy yleensä pohdinta siitä, kuinka monta ihmistä tulisi olla tiedonantajana, jotta se riittäisi turvaamaan riittävä tieto tutkittavasta ilmiöstä. Kanasen (2012, 174) mukaan erityisesti, jos kyseessä on ilmiö, joita on useampia tai johon liittyy useampia ihmisiä, on tämän kysymyksen ratkaisu tärkeää. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan aineiston saturaatiosta, joka koskee myös kehittämistutkimusta. Perusperiaatteena on, että uusia havaintoyksiköjä otetaan haastateltaviksi niin kauan, kuin ne tuovat jotain uutta tutkimukseen. Vastausten alkaessa toistaa itseään voidaan todeta kylläntymispisteen saavutetun. (Eskola & Suoranta 2008, 62; Kananen 2012, 174.) Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli saada seitsemän haastateltavaa vanhempaa, jotka kukin toteuttaisivat myös seitsemän luotainta. Haastateltavien saaminen vei kuitenkin haastatteluiden ja työpajojen aikataulujen yhteensovittamisen kannalta liikaa aikaa, joten haastateltavien vanhempien määräksi jäi kuusi ja luotaimia tuotettiin 29. Haastatteluita litteroidessa huomattiin jo neljän haastattelun jälkeen, että aineistossa alkoi toistua samoja ilmauksia. Tällöin nähtiin, että kuusi haastattelua antoi jo riittävästi tietoa ilmiöstä.

Alasuutari (2011, 231 -237) pelkistää, että laadullisilla menetelmillä saadaan syvällistä, mutta huonosti yleistettävää tietoa. Usein tutkimuksen kohteeksi pyritään ottamaan ilmiö, jonka yleistäminen ei tuota ongelmaa. Tässä opinnäytetyössä se on kaikille vanhemmille tuttu hermostumisen tunne, kun lapsi jostain syystä ei suostu toimimaan odotustemme mukaan vaan haastaa vanhemman tunteiden säätelyn taidot äärimmilleen. Olennaista tutkimuksessa onkin pyrkiä selittämään tuota ilmiötä ja tehdä se siten ymmärrettäväksi, jolloin sen olemassaolon paljastaminen ja todistaminen eivät ole tarpeen. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että sillä pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä mahdollisimman perusteellisesti ja tarkasti sekä antamaan sille mahdollisimman mielekäs tulkinta. Sillä ei siis pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Tutkimuksen toteutuksen onnistumisen kannalta on tärkeämpää kiinnittää huomio tutkimuksen lähestymistavan ja menetelmien valintaan, jotta ne soveltuisivat mahdollisimman hyvin kunkin tutkimuksen tarpeisiin ja tavoitteisiin. (Eskola & Suoranta 2008, 61.)

Vilkka (2015, 193) kuvaa tutkimuksen pätevyyttä eli validiutta siinä käytetyn mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sillä haluttiinkin mitata. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että sekä tutkittavat ja tutkija sama ymmärrys mittarin tai kysymyslomakkeen kysymyksistä. Opinnäytetyön mittareiden pätevyyttä pyrittiin lisäämään etukäteen teemahaastattelulomakkeiden toimivuuden testauksella. Siinä huomioitiin, että haastateltavat ja opinnäytetyöntekijät ymmärsivät käytettyjen käsitteiden merkitykset samalla tavalla. Käsitteitä pyrittiin avaamaan erityisesti luotaimen ohjeistuksessa. Haastatteluissa puolestaan huomio kiinnitettiin enemmän siihen, että millaisia tarkentavia kysymyksiä tarvittiin ja miten keskustelua voitiin rajata, jotta tutkittava ilmiö saataisiin esiin mahdollisimman laajasti. Varsinaiset haastattelut aloitettiin laaja-alaisella ja helpolla lapsiperheiden arjen kuvailuna. Tässä noudatettiin Hirsjärvi ja Hurmeen (2011, 107) periaatetta edetä laajoista kokonaisuuksista kohti tarkempiin yksityiskohtiin. Näin haastateltaville tuli mahdollisuus tuoda esille hänelle tärkeinä pitämänsä asiat ja määrittää se taso, jolla hänen yksityisyyteensä voitiin kajota. Luottamuksellisuus haastateltavan ja opinnäytetyöntekijän välillä oli vaikutusta myös haastatteluiden onnistumiselle ja sitä kautta lisäsi myös tutkimuksen luotettavuutta.

Lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien ensimmäisessä työpajassa luotettavuutta pyrittiin lisäämään sekä menetelmällisillä keinoilla että työpajaan tuodun tiedonkeruun tuottaman aineiston valinnalla. Menetelmän tuli olla sellainen, joka tuotti mahdollisimman paljon työkalun kehittämiseen liittyvää tietoa ja joka sopi kahden tunnin mittaisen työpajatyöskentelyyn. Vanhemmilta kerätty aineisto oli luettu useaan kertaan ja tehty alustavat teemoittelut ennen työpajaa. Työpajassa käytiin läpi osa aineistosta, joka tuotiin sosiaaliohjaajille helppossa ja mahdollisimman alkuperäisessä muodossa, mikä antoi heille mahdollisuuden tarkastella sitä omasta ammatillisesta näkökulmastaan käsin. Näin työpajassa saatu tiedolla voitiin lisätä myöhemmin aineiston sisällön analyysin tuottaman tiedon luotettavuutta etsimällä yhtäläisyyksiä niiden välillä.

Laadullisen aineiston sisällön analyysin tavoitteena on luoda tiivis ja yleinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin tulee tuoda selkeyttä aineistoon, jotta siitä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108.) Sisällön analyysiin liittyy luotettavuuden arvioinnin kannalta haasteita. Luotettavuuden arvioinnin kannalta ratkaisevaa on, miten tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja muodostamaan siitä kategoriat niin, että ne kuvaavat mahdollisimman tarkasti tutkittavaa ilmiötä. Mitä paremmin hän pystyy osoittamaan tulosten ja aineiston välisen yhteyden, sitä luotettavampaa tuotettu analyysi on. Kategoriat syntyvät jatkuvan aineiston ja muodostettujen tai muodostumassa olevien kategorioiden vuoropuhelun tuloksena. Luotujen kategorioiden tarkoituksena on yhdistää aineistoa ja mahdollistaa sen abstrahointi ja saada tutkittava ilmiö käsitteelliseen muotoon. Luotettavuutta voidaan lisätä esimerkiksi sillä, että tulos esitetään ulkopuoliselle, jolle ilmiö on tuttu entuudestaan tai, että luokittelijoina toimii kaksi henkilöä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 10-11.)

### 8.3 Johtopäätökset

Voimaa vanhemmuuteen -opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaiset tilanteet vanhemmat kokevat haastavina ja kehittää työkalu, jonka lähtökohtana on vanhempien oma kokemus siitä, mitkä tekijät auttavat heitä vahvistamaan tunteiden säätelyn taitojaan. Kuudella teemahaastattelulla ja 29 luotaimella eli itsedokumentoinnilla vanhemmilta kerätty aineisto pyrki kuvaamaan mahdollisimman tarkasti ilmiötä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Työkalua kehitettiin ensisijaisesti lapsiperheiden sosiaaliohjaajien kanssa, asiakkaiden kanssa käytettäväksi, mutta ajatuksena oli, että vanhempi voisi käyttää sitä myöhemmin myös itsenäisesti.

Sosiaaliohjaajat osallistuivat työkalun kehittämiseen analyysivaiheen ja konseptointivaiheen työpajoissa ja lopuksi arvioivat prototyypin. Vanhemman voimapyörä -työkalun kehittämisessä otettiin huomioon sekä vanhempien kokemukset tilanteista että sosiaaliohjaajien näkemys työkalun tulevina käyttäjinä. Anttila (2007, 11) kuvaa kehittämistoimintaa dynaamiseksi, erityisiä toimenpiteitä edellyttäväksi ja vuorovaikutteiseksi prosessiksi, jossa toimitaan systemaattisesti, tehokkaasti pyritään kokemuksellisuuteen, refleksiivisyyteen ja tuloksellisuuteen. Siinä korostuu mukana olleiden aktiivinen osallistuminen aina suunnittelusta tulosten hyödyntämiseen ja jatkuvaan parannus- ja kehittämistyöhön. Ajatuksena oli, että työkalu toimisi eräänlaisena kokoavana instrumenttina ja perustana, johon sosiaaliohjaajat voisivat lisätä jo olemassa olevia tai uusia menetelmiä. Työkalun tuli olla myös sellainen, että se vastasi opinnäytetyön tarkoitusta eli vahvistaa alle kouluikäisten lasten vanhempien tunteiden säätelyn taitoja.

Työkalun kehittäminen tehtiin hyödyntäen Kumarin (2012) innovaatiomuotoiluprosessia. Opinnäytetyön strategisia valintoja mietittäessä tutkimuksellisenä lähtökohtana oli aluksi toimin-

tatutkimus. Siitä luovuttiin, sillä sen todettiin olevan liian vaativa lähestymistapa organisaatiossa, johon opinnäytetyöntekijöiden ei työn aiheen puitteissa ollut mahdollisuus osallistua. Heikkisen, Konttisen ja Häkkisen (2010, 47) mukaan toimintatutkimuksessa tutkijan ja osallistujan suhde on yhteisvastuullinen ja tutkija on osa työyhteisöä. Tarvetta ei ollut myöskään tehdä tarkoituksellista interventiota kohteeseen ja pyrkiä muuttamaan sosiaaliohjaajien työtä, vaan saada tietoa opinnäytetyön kohteena olevasta ilmiöstä, tunteiden säätelystä. (Heikkinen 2010, 22.)

Työkalun kehittämistä kokeiltiin toteuttaa myös palvelumuotoiluna. Se ei myöskään tuntunut sopivan, sillä sen nähtiin suuntautuvan enemmän palvelujen kuin yksittäisen työkalun kehittämiseen. Laurea-ammattikorkeakoulun tutkimuksen ja kehittämisen Innovaatiotoiminnan (15.11.2014) kurssilla esiteltiin vaihtoehtona Kumarin innovaatiomuotoiluprosessi, joka tuntui sopivalta lähestymistavalta. Koska tunteiden säätelyyn ei löytynyt alkuperäiseen ideaan pohjautuvaa työkalua tai menetelmää ja idea työkalusta koettiin innovatiiviseksi, innovaatiomuotoiluprosessi valittiin työkalun kehittämisen viitekehyyksi. Valintaa vahvisti myös se, että malli on selkeä ja sopii hyvin viitekehyyksi opinnäytetyöntekijöille, joilla ei ollut aikaisempaa muotoilukokemusta.

Innovaatiomuotoiluprosessi toteutettiin Kumaria soveltaen, koska aika oli rajallinen sekä sosiaaliohjaajilla että opinnäytetyöntekijöillä. Tämä oli tiedossa jo suunnittelun alkuvaiheessa, joten menetelmiä pyrittiin soveltamaan parhaalla mahdollisella tavalla, esimerkiksi huolellisella valmistautumisella työpajoihin ja pyrkimällä tekemään niistä mahdollisimman toiminnallisia ja rentoja. Koska kahden tunnin ajan kestänyt työskentely analyysityöpajassa ei ollut riittävä tulosten muodostumiselle pelkästään tulkintojen ja oivallusten kautta, koettiin tärkeänä palata uudelleen alkuperäisilmausten äärelle. Näin saatiin opinnäytetyön tavoitteen kannalta olennainen tieto tiivistetyssä muodossa analysoimalla se uudelleen sisällön analyysillä. Olennaista oli, että työpajassa sosiaaliohjaajien kanssa toteutettu oivallukset ja tulkinnot sekä opinnäytetyöntekijöiden sisällön analyysi tukivat toisiaan ja näin lisäsivät tulosten luotettavuutta.

Vanhempien haastatteluissa tuli esiin lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien tärkeä merkitys tuenantajina. Vanhemmat kertoivat tuen saantia helpottavan peruspalvelujen tarjoaminen oikea-aikaisesti ja matalalla kynnyksellä ennen varsinaisten ongelmien syntymistä. Vanhemmat toivoivat, että heillä olisi mahdollisuus omaan työntekijään, johon voisi olla yhteydessä tarpeen tullen ja jonka kautta voisi saada tietoa palveluista. Vanhemmat, jotka eivät ole olleet lapsiperheiden perhetyön asiakkaina toivat esille sen, että lapsiperheiden perhetyöstä olisi saattanut olla heillekin tukea. Mielenkiintoista olisikin selvittää millaista tukea Suomessa asuvat pienten lasten lapsiperheet kaipaavat ja miten tämän hetkiset palvelut vastaavat tarvetta.

Opinnäytetyön analyysin ulkopuolelle jätettiin myös lapsiperheiden taloudelliseen tilanteeseen, vanhempien parisuhteeseen ja avun saantiin yhteiskunnalta liittyvät teemat, sillä analyysi haluttiin rajata opinnäytetyön tavoitteen mukaisesti tilanteisiin, joissa vanhempi kokee lapsen käytöksen haastavana sekä sellaisiin tilanteisiin, joihin voi itse vaikuttaa ja joita voi harjoitella. Ratkaisukeskeisyyden periaatetta noudattaen pyrittiin kiinnittämään huomiota enemmän vanhemman sen hetkiseen tilanteeseen ja siitä lähtevään ratkaisujen etsimiseen. Huomio on silloin tulevaisuudessa ja menneisyyden kokemuksista etsitään onnistumisia, jotka antavat voimavaroja arjen tilanteiden kohtaamiseen. Rajaamista voidaan myös perustella sillä, että analyysin tuloksena nämä teemat eivät yleisesti tulleet esiin haastatteluissa eivätkä luotaimissa. Lapsiperheiden hyvinvointi -kyselyssä (Lammi-Taskula 2014) tärkeimmiksi voimavaroiksi kuitenkin nousi perheen hyvä taloudellinen tilanne, hyvin toimiva parisuhde sekä työn ja perheen yhteensovittaminen.

Opinnäytetyön kaikkia vaiheita on arvioitu eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta. Aikaisemmin opinnäytetyössä esitetty työkalun arviointi kohdistuu kehittämistyön tuloksena syntyneen työkalun hyödyllisyyteen ja käytettävyyteen. Arviointia peilataan sosiaaliohjaajien työkalulle antamiin toiveisiin ja tärkeinä pitämiinsä asioihin, kuten yksinkertaisuuteen, konkreettisuuteen, vahvistavuuteen ja laaja-alaisuuteen. Valmiin työkalun testaus tapahtuu opinnäytetyön loppuun saattamisen jälkeen, joten opinnäytetyön raporttiin saadaan alustava arviointi. Opinnäytetyön hyödyllisyyden arviointi perustuu puolestaan siihen, missä määrin ja millä tavoin sille asetetut tavoitteet saavutettiin.

Sosiaaliohjaajien työkokouksessa, jossa opinnäytetyön ideaa esiteltiin ensi kertaa, tuotiin esiin, että kehittämisen tuloksena ei välttämättä synny heille mitään uutta tietoa. Työkalun tarkoituksena onkin auttaa kokoamaan tunteiden säätelyyn liittyvän vanhempien kokemustiedon ja sosiaaliohjaajien hiljaisen tiedon yhteen ja auttaa hahmottamaan tunteiden säätelyyn liittyviä vanhempaa vahvistavia tekijöitä. Tällä hetkellä suuri osa käytössä olevista menetelmistä peilaa vanhemmuutta lapsen kautta. Kuitenkin opinnäytetyön niin teoreettisesta viitekehyksestä kuin tuloksistakin käy ilmi, että vanhemmuus on ihmiselle muutos, jonka kautta kasvetaan vanhemmaksi. Vanhemmalla tulisi olla mahdollisuus pohtia myös muutostaan vanhemmaksi ja sitä kuinka jaksaa vanhempana paremmin. Työkalun rinnalle sopivat menetelmät, jossa lapsi on keskiössä.

Haluamme painottaa myönteisen palautteen saamisen tärkeää roolia vanhemman jaksamiselle. Myönteisestä palautteesta saa hyvää oloa, sanoi sen sitten ventovieras, ystävä, naapuri, puoliso, neuvolan terveydenhoitaja, sosiaaliohjaaja tai isovanhempi. Myönteinen palaute sekä omasta vanhemmuudesta että lapsista tuo voimaa vanhemmuuteen.



## Lähteet

- Ahola, T. & Furman, B. 2002. Työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään. Tampere: Tammi.
- Ahola, T. & Furman, B. 2007. Onnistuminen on joukkuelaji. Reteaming®valmentajan käsikirja. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. 2013. One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition and Emotion* 4/2013, 753-760.
- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio. Hamina: AKATIIMI.
- Apilo, T. & Taskinen, T. 2006. Innovaatioiden johtaminen. VTT:n tiedotteita. Helsinki: Talentum.
- Berg, I. K. & De Jong, P. 1996. Solution-building conversations: Co-constructing a sense of competence with clients. *Families in Society* 6, 376-391.
- Blatt, S. & Luyten, P. 2009. A structural -developmental psychodynamic approach to psychopathology: two polarities of experience across the life span. *Development and psychopathology*. 21, 793-814.
- Bowlby, J. 1957. Lasten hoivan ja hellyyden tarve. Porvoo: WSOY.
- Brown, T. 2008. Design thinking. Harvard business review. Viitattu 21.8.2015.  
<https://hbr.org/2008/06/design-thinking>
- Böök, M.L. & Perälä-Littunen, S. 2010. Vastuullisen vanhemman velvoitteet. *Kasvatus* 1/2010, 41-52.
- Cacciatore, R. 2005. Aika ja jaksaminen nuorten perheissä. Teoksessa Syrjälä, J. (Toim.) Vahva vanhemmuus - Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Väestöliitto, 29-41.

Ciarrochi, J. & Scott, G. 2006. The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. Viitattu 21.12.2015.

<http://www.acceptandchange.com/wp-content/uploads/2011/08/ciarrochi-and-scott-paid-2006-link-between-emotional-competence-and-well-being-longitudinal-study.pdf>

Csikszentmihalyi, M. 2005. Elämän virta Flow. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas kustannus.

Damassio, A. 2013. Self comes to mind: constructing the conscious brain. Viitattu 11.12.2015.

[https://ahandfulofleaves.files.wordpress.com/2013/07/self-comes-to-mind\\_damasio.pdf](https://ahandfulofleaves.files.wordpress.com/2013/07/self-comes-to-mind_damasio.pdf)

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

Elbertson, N.A., Brackett, M.A. & Weissberg, R.P. 2010. School-Based social and emotional learning (SEL) programming: Current perspectives. Viitattu 16.1.2016.

[http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-2660-6\\_57#page-1](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-2660-6_57#page-1)

Eljala, J. & Luoto, A. 2014. Muotoillen matkaan arvonluomisen maailmaan. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Muotoiluajattelu. Helsinki: Teknologiainfo Teknova, 77-83.

Eisenberg, N. 2000. Emotion, Regulation, and moral development. Viitattu 15.12.2015.

[http://psych-www.colorado.edu/~tito/sp03/7536/Eisenberg\\_2000.pdf](http://psych-www.colorado.edu/~tito/sp03/7536/Eisenberg_2000.pdf)

Fisher, J., Matthis, D. & Schubotz, R. 2014. Recognizing the authenticity of emotional expressions: F0 contour matters when you need to know. Viitattu 11.12.2015.

<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2014.00144/full>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.

Fonagy, P. 1991. Thinking about thinking. Some clinical and theoretical considerations in the treatment of borderline patients. *International Journal of Psychoanalysis* 72, 639-656.

Gedengry, H. 1998. How designers Work. Making sense of Authentic Cognitive Activities. Lund university. *Cognitive Studies* 75. Lund, Sweden: Lund University.

Goleman, D. 2005. Lahjakkuuden koko kuva. Tunneäly. Helsinki: Otava.

Gross, J.J. 2008. Emotion regulation. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J.M. & Barret Feldman, L. (toim.) *Handbook of emotions*. New York, London: The Guilford Press, 497-512.

Gross, J.J. 2007. Emotion regulation. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.

Halberstadt, A.G., Denham, S.A. & Dunsmore, J.C. 2001. Affective social competence. Viitattu 16.1.2016.

<https://secure.hosting.vt.edu/www.isce.vt.edu/files/ASC%20target.pdf>

Halme, N., Nykänen, S. & Perälä, M-L. 2013. Lasten, nuorten ja perheiden palveluja yhteen sovittava johtaminen. Helsinki: THL.

Halme, N., Nykänen, S., Perälä, M-L. & Salonen, A. 2011. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulmia. Viitattu 23.1.2015.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80090/27f8cf8eb-8fa8-402a-b3a0-e26dd8a7ba6d.pdf?sequence=1>

Hautamäki, A. 2001. Kiintymyssuhdeteoria. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 13-59.

Havighurst, R.J. 1972. Developmental task and education. New York: David Mc Kay.

Heikkinen, L.T.H. 2010. Tutkiva ote toimintaan. Teoksessa Heikkinen, L.T.H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: kansanvalistusseura, 15-37.

Heikkinen, L.T.H., Häkkinen, P. & Kontinen, T. 2010. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. Teoksessa Heikkinen, L.T.H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 39-75.

Heikkinen, H.L.T., Huttunen, R., Kakkori, L. & Tynjälä, P. 2010. Totuuden ongelma. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 163-183.

Helsingin lyhytterapiainstituutti. Viitattu 25.11.2015.  
[www.lti.fi](http://www.lti.fi)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, K., Miettinen, S. & Vilkkä, H. 2011. Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankkiminen. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova, 61-76.

Juujärvi, S, Pesso, K. & Räsänen, P. 2011. Service Design as a tool for regional innovations. *Interdisciplinary Studies journal*. 3, 13-22.

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 26-38.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauppi, A. & Takalo, A. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 8-23.

Keski-Luopa, L. 2009. Kohti kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä. *Psykoterapia*, 28(4), 277-298.

Kokkonen, M., Pulkkinen, L. & Tirkkonen, A. 2004. Tunteiden säätelyn siirtyminen vanhemmilta lapsille lapsilähtöisen vanhemmuuden välityksellä. *Psykologia* 39, 46-58.

Kokkonen, M. 2005. Sosioemotionaaliset taidot opettajan pääomana. Teoksessa Kannas, L. & Tyrväinen, H. (toim.) Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 67-77.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kumar, V. 2012. 101 design methods: a structured approach for driving innovation in your organization. Hoboken: N.J.

Kälviäinen, M. 2014. Muotoiluajattelua vai muotoilutoimintaa? Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Muotoiluajattelu. Tammerprint: Teknologiainfo Teknova, 31-38.

Köngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1/1999, 2-12.

Lammi-Taskula, J. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: THL.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. (2009) Lapsiperheiden hyvinvointi. Viitattu 23.1.2016.  
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1>

Larmo, A. 2010. Mentalisaatio - kyky pitää mieli mielessä. Duodecim 2010, 126(6), 616-22.  
 Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 5.2.2016.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.12.2015.  
<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/vanhemmuuden-roolikartta>

Lehtomaa, M. 2005. Fenomenologisen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa. Latomaa, T. & Perttula, J. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 163-194.

Lipponen, K. 2014. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lokin, S. & Mc Mahon, C. 2006. Mothers's thoughts about their children: Links between mind-mindedness and emotional availability. British Journal of Developmental Psychology, 24, 477-488.

Luoma, I., Mäntymaa, M., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Viitattu 14.12.2015.  
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo93467.pdf>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhempainpuhelimen ja vanhempainnetin kirjepalvelun vuosiraportti 2014. Viitattu 23.1.2016.  
[http://www.mll.fi/@Bin/24502461/MLL+VPN+raportti+2014\\_web.pdf](http://www.mll.fi/@Bin/24502461/MLL+VPN+raportti+2014_web.pdf)

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu - yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova, 20-41.

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Perheiden ajankäyttö 2000-luvulla.

<http://vaestoliitto->

[fb.in.directo.fi/@Bin/b0e2bbb36f2bc17064ebf0bfb09731ef/1453908209/application/pdf/4660236/Yhteistä%20aikaa%20etsimässä.pdf](http://fb.in.directo.fi/@Bin/b0e2bbb36f2bc17064ebf0bfb09731ef/1453908209/application/pdf/4660236/Yhteistä%20aikaa%20etsimässä.pdf)

Miettinen, S. 2011. Uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova, 61-75.

Miettinen, S. 2014. Nyt on muotoiluajattelun aika. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Muotoiluajattelu. Helsinki: Teknologiainfo Teknova, 10-17.

Moilanen, T., Ojasalo, K. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Mäntymaa M., Luoma, I. Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Duodecim, 119 (6), 459-465.

Nelson, S., Kushlev, K., Lyobomirsky, S. 2014. The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? Psychological Bulletin 6/2014 846-895.

Nummenmaa, L. 2012. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Ojanen, M. 2014. Tunne vai järki. Polkuja viisaisiin valintoihin. Helsinki: Minerva.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Viitattu 23.2.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Parker, R. 1995. Mother love / mother hate: The power of maternal ambivalence. New York: Basic books.

Pas, A. Van Der 2003. A serious case of neglect: The parental experience of childrearing. Delft: Eburon.

Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteen-teoria. Teoksessa. Latomaa, T. & Perttula, J. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkin-ta - ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 115-162.

Rajala, K. & Ruoppila, I. 1983. Nuori lapsiperhe. Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsiraportti A 42.

Rantanen, J. 2013. Vaikuta tunteisiin! Lisää voimaa tekemiseen. Helsinki: Talentum.

Ratkaisujen Suomi Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Viitattu 27.11.2014.

[http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDISTETTY\\_net\\_i.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_net_i.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82)

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistyksen Ratkes ry.

Viitattu 25.11.2015.

[www.ratkes.fi](http://www.ratkes.fi)

Rauhala, L. 1998. Ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, L. 2006. Ihminen kulttuurissa - kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, L. 2009. Henkinen ihminen. Henkinen ihmisessä & Ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Yliopistokustannus.

Rauhala, L. 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.

Rotkirch, A. 2014. Yhdessä. Lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji. Helsinki: WSOY.

Robson, C. 1993. Real World Research. A resource for social scientists and practitioner-researchers. Blackwell, Oxford.

Rotkirch, A. & Saloheimo, A. 2008. Yksin kotona. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 72-85.

Saari, O. 2015. Aki Hintsaa. Voittamisen anatomia. Helsinki: WSOY.

Saarni, C. 1999. The development of emotional competence. New York: The Guilford Press.

Salo, S. ja Flykt, M. 2013. Lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen saatavillaolon merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa. Psykologia 48, 402-416.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Saunders, H. Braus, A. Barone, L. & Biringen, Z. 2015. Emotional availability: Theory, research and intervention. *Frontiers in psychology*. Viitattu 29.12.2015.  
<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2015.01069/full>

Schmitt, F. & Piha, J. 2013. Vanhemmuudesta - vanhempana oleminen ja vanhempana toimiminen. Viitattu 29.12.2015.  
<http://www.turvapoiju.fi/vanhemmuudesta/>

Schmitt, F. 2002. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, J. (Toim.) *Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. Vantaa: WSOY, 298-325.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sonawat, R. & Srikanth, S. 2012. Emotional literacy: The ABC of understanding emotions. Viitattu 17.1.2016.  
<http://search.proquest.com.nelli.laurea.fi/docview/1614046631/fulltextPDF?accountid=12003>

Solatie, J. & Mäkeläinen, M. 2009. *Ideasta innovaatioksi*. Helsinki: Talentum.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Viitattu 23.2.2016.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301?search%25Btype%25D=pika&search%25Bpika%25D=sosiaalihuoltolaki%201301%252F2014>

Sroufe, L.A. 1996. *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*. New York: Cambridge University Press.

Storbacka, K. & Lehtinen, J. 2002. *Asiakkuuden ehdoilla vai asiakkaiden armoilla*. Helsinki: WSOY.

Tirkkonen, T. 2015. *Lapset, nuoret ja perheet. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*. Viitattu 29.2.2016.  
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>

Tirkkonen, T. 2016. Johtavan sosiaaliohjaajan sähköposti 22.2.2016. *Lapsiperheiden perhetyö*. Helsinki.

Tuulaniemi, J. 2011. *Palvelumuotoilu*. Helsinki: Talentum.



Valkonen, L. 2006. Millainen on hyvä äiti tai isä? Viides- ja kuudesluokkalaisten lasten vanhemmuuskäsitykset. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Vanhemmuuden roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelun kuntayhtymä. Viitattu 15.12.2015.  
<http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorenmaa, M. 2016. Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lasten palveluissa sekä osallisuuden yhteydessä olevat tekijät. Viitattu 18.1.2016.  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98335/978-952-03-0019-7.pdf?sequence=1>

Weille K.L.H, 2011. Making sense of parenthood. On ambivalence and resourcefulness. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Ylitalo, P. 2011. (toim.) Roolikartta. Vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Kuntaliitto.

Zins, J.E. & Elias, M. 2006. Social and emotional learning. Teoksessa G. Bear & K. Minke (toim.) Children`s needs III. Development, treatment and intervention. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

## Kuviot

Kuvio 1: Parenthood/parenting (Schmitt 2013) .....	16
Kuvio 2: Vanhemmuuden roolikartta® (Ylitalo 2011).....	17
Kuvio 3: Tunteiden säätelyn prosessimalli (Gross & Thompson 2007) .....	27
Kuvio 4: Tunteiden säätelyn kulku Vanhemman voimapyörä -työkalun taustalla .....	33
Kuvio 5: Prosessikaavio Voimaa vanhemmuuteen -opinnäytetyön etenemisestä.....	34
Kuvio 6: Innovaatiomuotoiluprosessi (Kumar 2014).....	41
Kuvio 7: Vanhemman voimapyörä -työkalun prototyypin ensimmäinen versio.....	82
Kuvio 8: Prototyyppi 2. Vanhemman voimapyörä -työkalun etusivu .....	83

## Taulukot

Taulukko 1: Edistävät ja ehkäisevät sekä korjaavat lasten, nuorten ja perheiden palvelut (Perälä, ym. 2012, 56) .....	12
Taulukko 2: Helsingin kaupungin lapsiperheiden perhetyön sijoittuminen organisaatiokaaviossa. (Tirkkonen 2015) .....	13
Taulukko 3: Esimerkki aineiston pelkistämisestä teemassa tunteiden säätely tilanteissa ..	53
Taulukko 4: Esimerkki aineiston ryhmittelystä teemassa tunteiden säätely tilanteissa ....	53
Taulukko 5: Esimerkki abstrahoinnista teemassa tunteiden säätely tilanteissa .....	54
Taulukko 6: Sisällön analyysin tulokset teemasta lapsiperheen arjen kokeminen .....	56
Taulukko 7: Sisällön analyysin tulokset teemasta tunteiden säätely tilanteessa .....	59
Taulukko 8: Sisällön analyysin tulokset teemasta välitön reagointi tilanteissa .....	66

## Liitteet

Liite 1: Opinnäytetyön esittelykirje vanhemmille

Liite 2: Kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Liite 3: Itsehavainnointi ja haastattelu

Liite 4: Teemahaastattelulomake vanhemmille

## Liite 1: Opinnäytetyön esittelykirje vanhemmille

Hyvä vanhempi

Opiskelemme Laurea-ammattikorkeakoulussa ylemmässä ammattikorkeakoulututkinnossa, terveyden edistämisen koulutuksessa. Opintoihimme liittyy opinnäytetyö, joka toteutetaan yhteistyössä Helsingin lapsiperheiden perhetyön yksikön sosiaaliohjaajien kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää alle kouluikäisten lasten vanhempia tunteiden hallinnassa arjen tilanteissa kehittämällä lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajille menetelmä vanhempien vanhemmuuden tukemiseen. Näin ollen tutkimustehtävänä on selvittää, millainen menetelmä edistää vanhempien tunteiden hallinnan tukemista lapsiperheiden perhetyössä.

Opinnäytetyön tavoitteena on yhdessä vanhempien ja lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien kanssa kehittää menetelmä, joka auttaa vanhempia löytämään omat voimavaransa ja tapansa toimia lapsen kanssa arjen haastavissa tilanteissa.

Pienten lasten vanhempien arki ei ole aina helppoa, sillä arjen rutiinit, lapsen käyttäytyminen ja kasvattaminen sekä oma jaksaminen koettelevat suurinta osaa vanhemmista.

Voimaa vanhemmuuteen - opinnäytetyön tutkimuksellisenä lähestymistapana on palvelumuu-  
toilu, jossa asiakas ja käyttäjä osallistuvat palvelun kehittämiseen yhdessä. Käyttäjien tarpeet ja odotukset ovat kehittämisen keskiössä, jolloin asiakkaan kanssa rakennetaan palvelukokemus, joka sopii hänen ympäristöönsä ja tarpeisiinsa.

Toivomme sinun osallistuvan menetelmän kehittämiseen asiantuntijavanhempana, sillä kokemuksesi ja ajatuksesi menetelmän kehittämisen kannalta ovat arvokkaita. Osallistujia pyydämme havainnoimaan omaa toimintaansa kahden viikon ajan, mikä tarkoittaa noin 7 tilanteen ylöskirjaamista tänä aikana sekä tunnin mittaiseen yksilöhaastatteluun osallistumiseen toisen opinnäytetyöntekijän kanssa. Liitteessä kerromme tarkemmin havainnoinnista ja haastattelusta.

Osallistumisesi opinnäytetyöhömmä on vapaaehtoista. Voit vetäytyä pois missä tahansa opinnäytetyön vaiheessa. Jos vetäydyt opinnäytetyöstä, niin opinnäytetyöstä poistetaan sinua koskeva aineisto. Opinnäytetyöntekijät toimivat kehittämisprosessin joka vaiheessa niin, että kerätty aineisto säilytetään, analysoidaan ja raportoidaan tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti siten, että opinnäytetyöhön osallistuneiden vanhempien henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Laurea-ammattikorkeakoulun Otaniemen toimipisteen yliopettaja Kaija Pessa.

Mikäli sinulle tulee jotain kysyttävää, voit olla yhteydessä allekirjoittaneisiin.

Arvokkaasta yhteistyöstä kiittäen,

Paula Mattila  
Sairaanhoitaja YAMK-opiskelija  
p. 050 344 4067  
[paula.k.mattila@student.laurea.fi](mailto:paula.k.mattila@student.laurea.fi)

Mari Sirén  
Sosionomi YAMK-opiskelija  
p. 050 362 4422  
[mari.siren@student.laurea.fi](mailto:mari.siren@student.laurea.fi)

Liite 2: Kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

**Opinnäytetyö:** Voimaa vanhemmuuteen -menetelmän kehittäminen lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajille voimavaralähtöiseen vanhemmuuden tukemiseen.

**Opinnäytetyön tekijät:** Paula Mattila ja Mari Sirén Laurea ammattikorkeakoulu

Tietoisena Paula Mattilan ja Mari Sirénin opinnäytetyön tarkoituksesta ja opinnäytetyössä käytettävistä tutkimusmenetelmistä, suostun vapaaehtoisesti osallistumaan opinnäytetyön aineiston keräämiseen havainnoimalla ja dokumentoimalla toimintaani ja osallistumalla haastatteluihin.

Opinnäytetyön lähestymistapana on palvelumuotoilu, jossa tietoa kerätään pääasiallisesti lapsiperheiden perhetyön asiakkailta ja kerätyn tiedon perusteella kehitetään menetelmää yhdessä lapsiperheiden perhetyön sosiaaliohjaajien kanssa.

Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen tietoinen myös siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia. Henkilöllisyyteni jää vain opinnäytetyöntekijöiden tietoon ja minua koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni. Jos vetäydyn pois opinnäytetyöstä, niin minua koskeva aineisto poistetaan opinnäytetyöaineistosta.

Suostun siihen, että haastattelu nauhoitetaan ja tuottamaani aineistoa käytetään vain tämän opinnäytetyön tarpeisiin. Opinnäytetyössä saattaa olla lainauksia omasta haastattelustani, mutta kuitenkin niin kirjoitettuna, että minua ei voida tunnistaa tekstistä. Minulle on myös selvitetty, että haastattelunauhat ja niiden pohjalta kirjoitetut haastattelukertomukset eivät joudu kenenkään ulkopuolisen käsiin. Haastattelunauhat ja haastattelukertomukset tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistuttua.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_ 2015

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_  
Allekirjoitus

### Liite 3: Itsehavainnointi ja haastattelu

#### Itsehavainnointi

Pyydämme sinua kahden viikon ajan ja minimissään 7 kertaa tallentamaan arjen tilanteita esim. kirjoittamalla päiväkirjaa, ottamalla kuvia, äänittämällä ja / tai kuvaamalla puhettasi. Voit valita itsellesi sopivan tavan tai useita tapoja, jolla tallennat ajatuksiasi, tuntemuksiasi ja toimintaasi arkisissa haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Tilanteisiin reagointi saattaa vaihdella päivittäin tilanteesta ja jaksamisesta riippuen.

1. **Kuvaile tilanne?** (esim. Olimme tulossa ulkoa sisälle. Lapsi ei suostunut kävelemään portaita kotiin. Sanoin, että voin kantaa. Hän suuttui ja heittäytyi makaamaan ja huusi, ettei halua kotiin. Hän ei suostunut kävelemään eikä häntä saanut koskea, jotta olisin voinut kantaa hänet sisälle.)
2. **Mikä oli ensimmäinen reaktiosi? (Ensi reaktio, joka johtaa toimintaan) Miten toimit tilanteessa?**
3. **Millaisia ajatuksia ja tunteita tilanne sinussa herätti?**

Toivomme sinulta mahdollisimman rehellistä kuvausta tilanteista, jotta saamme mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan tunteista, ajatuksista ja toiminnasta, joita ne sinussa vanhempana herättivät?

Puhelinsoiton yhteydessä sovimme millä tavoin haluat tallentaa tilanteet.

Itsehavainnoinnin jälkeen sovimme haastatteluajan. Opinnäytetyöntekijöistä vain toinen haastattelee sinua. Yhden tunnin kestävä haastattelu voidaan tehdä sinulle sopivassa paikassa esim. kodissanne, perhetyön yksikössä, neuvolassa, kahvilassa tai vaikkapa asukaspuistossa jne.

Lämmin kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,

Mari ja Paula



Liite 4: Teemahaastattelulomake vanhemmille

päivämäärä

**Teema 1: lapsiperheen arjen tilanteita**

1. Kerro, millaista on teidän perheen arki?
2. Kerro, miten koet tilanteet, joissa lapsi saa voimakkaan tunnereaktion esim. kiukku- tai uhmakohtauksen? Millaisia ajatuksia ja tunteita se sinussa ensimmäiseksi herättää? Entä tilanteen jatkuessa?
3. Miten toimit näissä tilanteissa (lapsen kanssa, itsesi kanssa, puolison kanssa)?
4. Kerro, mitkä asiat vaikuttavat tilanteiden syntymiseen ja ratkaisemiseen?

**Teema 2: tunteiden säätely (konkreettinen esimerkki luotaimesta)**

5. Mistä tiedät, että olet ratkaissut tilanteen onnistuneesti? Mitä silloin tapahtunut? Mitä koit? Mitä tunsit? Mitä havaitsit?
6. Miten tilanteissa, jossa et ole onnistunut? Miten ratkaisit tilannetta? Mitä tapahtui? Mitä koit? Mitä tunsit? Mitä havaitsit?

**Teema 3: tuen tarve**

7. Millaista tukea olisit tarvinnut näissä tilanteissa?
8. Kerro, miten hyötyisit sosiaaliohjaajien ohjauksesta? Koetko, että hyötyisit erilaisten tunteiden säätelyn keinojen läpikäymisestä? Miten? Millaiset keinot sopisivat sinulle? Haluaisitko kokeilla niitä?

**Teema 4: kokemukset itsehavainnoinnista**

9. Kerro, miltä itsehavainnointi esim. päiväkirjan pitäminen tuntui?
10. Millaisissa tilanteissa havainnoit toimintaasi?
11. Mihin asioihin kiinnitit huomiota?
12. Millaista hyötyä omien oman ajatusten, tunteiden ja toiminnan havainnoinnista pidosta hyötyä oli sinulle?